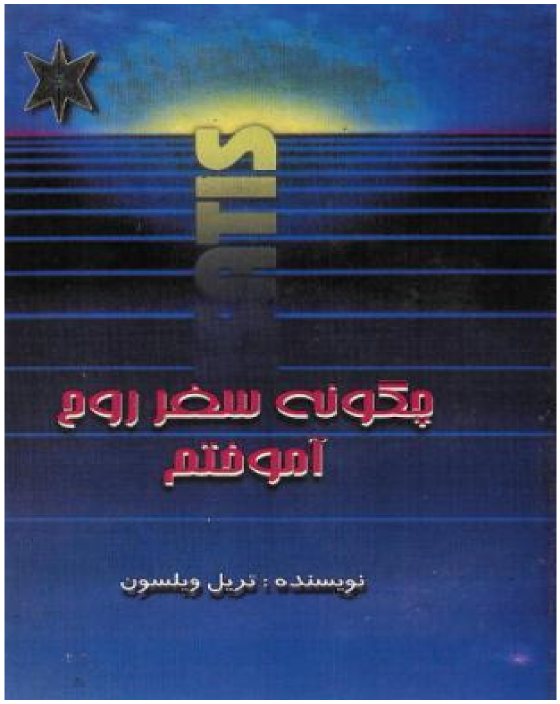



# چگونــــه

# سفـــــر روح را آمــوختــــم

## تجـربیـات واقعـی یکـی از دانشجـویـان اکنکـار، دانـش بـاستـانـی سفـر روح

نـوشتـهٔ: تـریل ویلسـون

تـرجمـهٔ: شهـرام شـاه‌محمـدپـور

# فهـرست مطـالـب


- دربـارهٔ این کتـاب
- صـدای سـُوت
- دو کتـاب دربـارهٔ سـفـر روح
- تکنـیـک سـفـر روح
- مقـدار کمـی مـوفقیـت
- اولیـن تجـربـهٔ آگاهـانـهٔ خـروج از کالبـد من
- نـاامیـدی و سـر در گـُمـی
- دومیـن تجـربـهٔ خـروج از کـالبـد
- مـلاقـات بـا بـرادرم
- فـرصـت از دسـت رفتـه
- فکـر کـردن دربـارهٔ تجـربـه
- رهـایـی از بنـد
- آیـا آنجـا زمیـن بـود؟
- " مـن خـدا هسـتـم "
- دشـواری و نـامطلـوب بـودن تمـرکـز
- کـاهش یـافتـن اشتیـاق بـرای سـفـر روح
- شـش مـاه پـس از اولیـن تجـربـهٔ خـروج از کـالبـد
- سـرنـخ جـدیـدی بـرای سـفـر روح
- امتحـان کـردن ریـلکسیـشن
- ورود بـه مـراقبـه
- اطـلاع یـافتـن از خـدامـرد
- آزمـایشـاتـم نتیـجـه مـی‌دهـد
- یـک سـال بعـد از اولیـن تجـربـهٔ خـروج از کالبـد مـن
- گـوش سپـردن بـه جـریـان صـوت
- ایـن اسـت آن خـدامـرد
- ثبتـی از الگـوهـا
- روشـی پـایـدار بـرای خـروج از کـالبـد
- بیـاییـد لحظـه‌ای درنـگ کنیـم
- راهنمـای شفـاف
- قسمتـی از معُمـا جـواب داده مـی‌شـود
- چـه کسـی پشـت سـرم پـرواز مـی‌کنـد؟
- دو تکنیـک بـرای سـفـر روح
- مهـم‌تـریـن اکتشـاف مـن در سـفـر روح
- چگـونـه کـالبـدمـان را دوبـاره در همـان شـب تـرک کنـیـم
- ایـن تکنیـک‌هـای مـراقبـه را امتحـان کنیـد
- چنـد پیشنـهـاد
- پنـج سـال بعـد: سـقـوط معنـوی؟
- دو روش سـاده بـرای سـفـر روح
- یـک اعتـراف
- فـراتـر از سـفـر روح

# دربارهٔ این کتاب

چند سال پیش اتفاق غیر عادی و عجیبی برایم رخ داد: من نوعی مرگ فیزیکی را تجربه کردم و زنده ماندم تا جریان را به دیگران بگویم. مدت کممی پس از آن دوباره توانستم با آگاهی کامل و به ارادهٔ خودم از کالبد فیزیکی‌ام خارج شوم.

من هرگز چیزی دربارهٔ امکان و قابلیت سفر خارج از کالبد نشنیده بودم. افکار و عقایدم دربارهٔ زندگی فقط در اطراف جهان فیزیکی سیر می‌کرد. ولی پس از این تجربهٔ تکان دهند باید روش تفکرم را گسترش می‌دادم تا بتوانم امکان وجود زندگی در فراسوی قلمروی فیزیکی را بپذیرم.

در روزهای پس از آن در حالی‌که به علت اتفاقی که برایم افتاده بود بسیار متحیر و کنجکاو بودم سعی کردم تا این پدیده را دوباره تجربه کنم. و سرانجام نیز موفق شدم. دومین تجربهٔ خروج از کالبد من بسیار با تجربهٔ اولم تفاوت داشت و کنجکاوی من باعث شد تا همچنان به تلاشم ادامه دهم تا بتوانم بیشتر در این مورد بیآموزم.

این کتاب سفری است به چند سال گذشتهٔ زندگی‌ام و به‌خصوص به این مطلب می‌پردازد که من چگونه با موضوع سفر روح آشنا شدم. من به تدریج و آهسته توانستم توانایی‌ام را در خروج آگاهانه از کالبدم افزایش دهم و از وجود و بقای جهان‌های غیر فیزیکی اطلاع یابم.

هیچ کلام گفته شده و نوشته شده‌ای نمی‌تواند افراد را کاملاً در مورد این واقعیت‌ها متقاعد کند ولی این رشته از تجربیات ممکن است علاقهٔ شما را در مورد امکان و احتمال سفر روح برانگیزد. حتی امکان دارد شما با تکنیک‌های توضیح داده شده در این کتاب بتوانید اولین تجربهٔ خروج از کالبد آگاهانهٔ خود را کسب کنید. و یا حداقل ممکن است به موضوع سفر روح علاقمند شوید.

# صدای سُوت

من مردی مجرد و در اوایل سی‌سالگی هستم. در خانواده‌ای پر جمعیت در شهری نسبتاً کوچک در شمال مرکزی ایالات متحده بزرگ شدم و تقریباً همیشه فرد منزوی و گوشه‌گیری بوده‌ام. هیچوقت شهرهٔ مجالس نبودم و در مدت تحصیلم در مدرسه نیز فرد به‌خصوص و معروفی به حساب نمی‌آمدم. اگرچه باهوش هستم ولی در اکثر جنبه‌ها بسیار معمولی و متوسط می‌باشم.

پس از فارق‌التحصیل شدن از دانشگاه، فکر اینکه کارمند شوم و روزهایم را به‌صورت تکراری از ساعت هشت صبح تا پنج بعدازظهر در اداره بگذرانم اصلاً برایم جذاب نبود. بنابراین چند سالی را در کارهای ساختمانی مشغول شدم، پول‌هایم را پس‌انداز کردم، و یک ماشین کانتینر دار مسافرتی دست دوم خریدم. تعمیر و آماده کردن ماشین چند ماه طول کشید، ولی سرانجام وسائلم را جمع کردم و خانه را به مقصد افق‌های تازه ترک کردم. این روش زندگی من در هفت سال گذشته بوده است، یعنی سفر کردن و گشت و گذار در ایالات متحده و قسمت‌هایی از جنوب کانادا.

برای اینکه زندگی‌ام را تأمین کنم چهار الی شش ماه از سال را بر روی قایق‌های باری کار می‌کردم. قایق‌ها را در رودخانه‌های میسی‌سی‌پی، اوهایو، و ایلینویس به بالا و پائین می‌راندیم. اگرچه این کار زیاد لذت بخش نیست ولی با آن می‌توانم مقداری پول پس‌انداز کنم و یک زندگی متنوع و سراسر در سفر داشته باشم. در حال حاضر این شغل برایم مناسب است و با شیوهٔ زندگی‌ام تطابق دارد. هنگامی‌که کار نمی‌کنم می‌توانم سفر کنم، به هر جا که می‌خواهم بروم و اوقاتم را به میل خود بگذرانم. در

خلال سفرهایی که در این سال‌ها داشته‌ام چیزهای زیادی را دیده‌امه کارهای زیادی را انجام داده‌ام و مطالب بسیاری را نیز یاد گرفته‌ام. من صادقانه اعتقاد دارم که اگر پس از دانشگاه این روش عجیب و غیرعادی زندگی را انتخاب نکرده بودم، احتمالاً هرگز وقت کشف کردن واقعیت سفر روح و پی بردن به آن را نداشتم.

در چند ماه اول سفرهایم به‌جای اینکه به خاطر مستقل و آزاد بودن به‌خود ببالم، به‌شدت احساس تنهایی می‌کردم. اگرچه با گذشت زمان به تدریج شروع به لذت بردن از زندگی آزادانه‌ام کردم. تقریباً در همین زمان بود که تعمقی جدّی را آغاز کردم. شروع به پرسیدن سئوالاتی از خود کردم که مربوط به دوران پیری می‌شود: من که هستم؟ چه چیزی مرا به حرکت می‌اندازد؟ چگونه می‌توانم فرد بهتری شوم؟ من به‌دنبال چیزی بودم، چیزی در مورد خودم و یا در مورد زندگی. به این علت که وقت آزاد بسیاری برای فکر کردن داشتم، علاقمند به چگونگی عمل‌کرد ذهنم شدم. چه چیزی مرا آن فردی می‌سازد که اکنون هستم؟ آیا می‌توانم ذهنم را کنترل کنم و تغییرات مثبتی را در درونم بوجود آورم؟

سعی برای توسعه و بهبود نگرشم نسبت به زندگی و مردم ـــ باعث شد تا شروع به مطالعه در مورد تفکر مثبت کنم. پس از مدت کوتاهی شروع به بکار بردن این اصول در افکار روزانه‌ام کردم. ولی به‌تدریج معلوم شد که فوائد و امتیازات تفکر مثبت، حداقل در مورد من، موقتی و گذرا هستند. این مسئله برای مدتی کوتاه منبعی از قدرت بهبود ذهنی بود، و ذهنم را به افکار و عقایدی باز می‌کرد که قبلاً بی‌اساس و باطل می‌شمردم. نظرات و عقاید من درمورد زندگی، مذهب، پدیده‌های روحی و فرا روانی، و موضوعات فلسفی همیشه کاملاً انعطاف ناپذیر و خشک بود. تفکر مثبت مرا به این مسیر سوق داد که به نظرات و عقاید دیگران که با نظرات خودم تفاوت دارد احترام بگذارم. ولی این تنها تأثیر پایدار تفکر مثبت بود.

سپس وارد مرحلهٔ خودنگری و انتقاد از خود شدم. در حالی‌که هنوز در حال تلاش برای ارتقا و بهبود خودم بودم، شروع به تجزیه و تحلیل افکار و اعمال روزانه‌ام کردم و آن‌ها را از نظر ویژگی‌های خوب یا بد آن‌ها را مورد قضاوت قرار می‌دادم. خیلی زود متوجه شدم که این مسئله تا چه مقدار می‌تواند برای شخصیت و اعتماد به‌نفس فرد، مخرب و ویرانگر باشد. تجزیه و تحلیل مداوم از خود می‌تواند فرد را به سرعت از خود بی‌زار کند. بنابراین بلافاصله این مسئله را متوقف کردم.

من هنوز در حال آموختن بودم، و دومین تجربهٔ ذهنی من مدیتیشن بود. اینطور شنیده بودم که مدیتیشن برای فرد مفید است، بنابراین چند کتاب در این مورد خریدم و با کنجکاوی شروع به خواندن کردم. پس از تمام کردن کتاب‌ها هنوز هم متوجه نشده بودم که مدیتیشن چیست و یا اینکه چگونه می‌تواند مفید باشد. ولی این مسئله کنجکاوی‌ام را برانگیخته بود بنابراین تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم.

هر روز تقریباً به مدت بیست دقیقه به حالتی که در کتاب‌ها توصیف شده بود می‌نشستم و مدیتیشن می‌کردم. به فاصلهٔ چند روز، با کمال تعجب تغیراتی در شخصیت و رفتارم بوجود آمد. این‌طور به نظر می‌رسید که این تغییرات، تغییرات خوبی هستند و از اعماق وجودم آشکار می‌شوند. نمی‌توانستم خودم را آگاهانه مسئول بوجود آوردن این تغییرات بدانم، ولی این تمرینات کوتاه روزانه به طریقی داشتند به من کمک می‌کردند که کمتر واکنش‌پذیر بوده و آرام‌تر و صبورتر باشم.

با دیدن این تغییرات مثبت در رفتار عاطفی‌ام، این انگیزه در من به‌وجود آمد که تمرینات مدیتیشن را به مدت شش الی هشت ماه دیگر ادامه دهم. اینکه مدیتیشن چرا و چگونه عمل می‌کرد همچنان برای من به صورت یک راز باقی ماند، ولی من به‌تدریج تبدیل به فردی غیر واکنش‌پذیرتر، آرام‌تر، و دارای اعتماد به نفس بیشتر شدم؛ فردی که نسبت به گذشته بهتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کرد.

بعدها هنگامی‌که با موضوع سفر روح آشنا شدم، دو نکتهٔ مربوط به مدیتیشن برایم مفید واقع شد. در یکی از کتاب‌های مدیتیشن به اصطلاح چشم سوم اشاره شده بود،

که من درمورد آن قبلاً هرگز چیزی نشنیده بودم. با وجود اینکه واقعاً به علت مهم بودن چشم سوم توجه نکردم و یا آن را نفهمیدم، ولی مدت‌ها بعد خواندن و به یاد آوردن این اصطلاح برایم ارزشمند شد.

من همچنین شروع به شنیدن صدای سُوتی ضعیف و زیر در قسمت بالای سرم کردم. با سپری شدن هفته‌ها و ماه‌ها، این صدا به تدریج بلندتر شد و من می‌توانستم آن را به راحتی در خلال جلسات مدیتیشن بشنوم. من تا مدت‌ها بعد متوجه نشدم که این صدا اولین قدم برای سفر روح است.

## دو کتاب دربارهٔ سفر روح

حدوداً هفت ماه بعد در حالی‌که در یک قایق بارکشی کار می‌کردم با مرد جوانی آشنا شدم. ما هر دو در یک شیفت کار می‌کردیم، و هر دو کتاب‌هایی آورده بودیم تا در ساعات استراحت‌مان مطالعه کنیم. یک روز نگاهی به دو تا از کتاب‌های او انداختم. نام آنها نسیمی از بهشت نوشتهٔ برد استاگر، و اکنکار ــ کلید جهان‌های اسرار نوشتهٔ پال توئیچل بود. من با کنجکاوی به کتاب‌ها نگاه کردم و از دوستم پرسیدم که موضوع آنها در مورد چیست. از توضیح کوتاه و مختصر او در مورد مسیری معنوی به نام اکنکار، مطلب زیادی دستگیرم نشد ولی وقتی‌که در مورد چشم معنوی صحبت کرد توجهم جلب شد. ناگهان به یاد این اصطلاح افتادم . با افتخار گفتم که من هم به‌خاطر آشنائیم با مدیتیشن از این اصطلاح اطلاع دارم. گفتگوی ما در مورد مدیتیشن و موضوعات معنوی ادامه یافت، و من در آخر صحبتمان از او خواستم تا کتاب‌هایش را به من قرض دهد.

چند روز بعد نگاهی اجمالی به کتاب اکنکار ــ کلید جهان‌های اسرار انداختم تا ببینم موضوع آن در مورد چیست. البته فقط چند بخش از کتاب توجهم را به خود جلب کرد؛ محتویات کتاب بسیار دور از عقل به نظر می‌رسید. جهت‌گیری کتاب یک جهت‌گیری معنوی بود و بر اساس موضوعی استوار شده بود که قبلاً هرگز نشنیده بود، یعنی سفر خروج از کالبد. اگرچه موضوع ترک کردن آگاهانهٔ کالبد فیزیکی بسیار جالب به‌نظر می‌رسید ولی در همان حال این مسئله بسیار غیر واقعی و دور از منطق بود. من همچنین از خود پرسیدم که این مسئله چه استفاده‌ای برای من دارد. بنابراین بدون اینکه قصد خواند دوبارهٔ کتاب را داشته باشم آن را بستم و به کناری گذاشتم.

کتاب نسیمی از بهشت دربارهٔ مردی است به‌نام پال توئیچل. در این کتاب این‌طور گفته شده است که او قادر است آگاهانه و به ارادهٔ خود کالبد فیزیکی‌اش را ترک کند و بلافاصله به هر نقطه از دنیا که می‌خواهد انعکاس پیدا کند. او ظاهراً از کودکی از خواهر و پدرخود یاد می‌گیرد که چگونه آگاهانه کالبد فیزیکی خود را ترک کند و در طی سال‌های بعد در این زمینه خبره می‌شود.

باوجودی‌که قبلاً هرگز چیزی در مورد موضوع عجیب و غیرعادی سفر خروج از کالبد نشنیده بودم، ولی لحن بی‌طرفانه، مستند و مستدل کتاب نسیمی از بهشت مرا به این فکر انداخت که شاید پال توئیچل واقعاً این توانایی را داشته است. در حالی‌که با در نظر گرفتن این احتمال شگفت‌زده شده بودم به سراغ کتاب اکنکار کلید جهان‌های اسرار رفتم و این‌بار آن را با تعمق و علاقهٔ بسیار بیشتری خواندم. پس از تمام کردن کتاب، باز هم نمی‌توانستم چیزی که خوانده بودم را باور کنم. اکنون که سفر خروج از کالبد به نظرم تا حدودی امکان پذیرتر می‌رسید، این کتاب نیز به‌نظرم صادقانه‌تر و درست می‌آمد. خواندن این دو کتاب مرا شوکه کرده بود. در این کتاب‌ها گفته شده بود که نه تنها پال توئیچل بلکه هرکسی می‌تواند آگاهانه و به ارادهٔ خود کالبد فیزیکی‌اش را ترک کند و این فن را بیآموزد. این‌طور ادعا شده بود که هر روز بسیاری از مردم در سراسر دنیا از کالبد خود به بیرون انعکاس پیدا می‌کنند.

این مطلب برایم بسیار هیجان انگیز بود. آنطور که آقای توئیچل آشکارا در کتاب خود گفته بود: خروج آگاهانه از کالبد فیزیکی مهارتی نهفته و خفته در درون هر فرد است. این بدین معنی بود که من، تریل ویلسون، می‌توانم موضوع خروج از کالبد فیزیکی و سفر به مناطق دیگر کرهٔ زمین را در کالبدی به نام کالبد روح یا کالبد معنوی به‌طور آگاهانه تجربه کرده و در مورد صحت آن تحقیق کنم. این کالبد روحی، از انرژی و ارتعاشی بالاتر از مادهٔ فیزیکی تشکیل شده است و بنابراین از نظر چشمان فیزیکی نامرئی است. در این کالبد من می‌توانستم آگاهانه فکر کنم و احساسات و حواس پنجگانهٔ خود را دارا باشم.

این به‌قدری عجیب و غریب و دور از واقع بود که از خودم می‌پرسیدم آیا واقعاً می‌تواند حقیقت داشته باشد. چرا قبلاً چیزی در این‌مورد نشنیده بودم؟ اگر مردم واقعاً می‌توانند آگاهانه کالبد خود را ترک کنند پس چرا صحبت بیشتری در این مورد نشده است؟ من هیجان زده، کنجکاو، متعجب، و شکاک بودم. واقعاً نمی‌دانستم در این‌مورد چه فکری داشته باشم و تا چه اندازه‌ای ذهنم را به این مسئله باز کنم.

کتاب پال توئیچل، اکنکار ــ کلید جهان‌های اسرار، در مورد مفاهیم معنوی بسیاری که از موضوع سفر خروج از کالبد بسیار والاتر نیز بودند صحبت کرده بود، مفاهیمی از قبیل روح الهی، روح، خدا، جهان‌های درون و خدامردان. ولی تنها قسمتی از کتاب که توجه مرا جلب کرد بحث خروج از کالبد فیزیکی و سفر به مکان‌های دیگری از کرهٔ زمین بود. به‌خصوص قسمتی از کتاب که گزارشاتی را در مورد افراد معروف و غیر معروف ارائه کرده بود که درموضوع سفر خروج از کالبد خبره شده بودند برایم بسیار جالب بود. همچنین در کتاب تکنیک‌هایی نیز برای افراد مبتدی و علاقمند ارائه شده بود.

طبق این کتاب فرد می‌توانست یا در مکان‌های فیزیکی و یا در جهان‌های درون که آقای توئیچل ادعا کرده بود وجود دارند انعکاس یابد. چنین توضیح داده شده بود که این جهان‌های درونی، یا مناطق درون، درست مانند جهان فیزیکی واقعی و صلب هستند، با این تفاوت که از انرژی و ارتعاش بالاتری ساخته شده‌اند. البته صحبت دربارهٔ این جهان‌های درونی مفهوم زیادی برای من نداشت. این جهان‌ها و مفاهیم معنوی ممتاز و رفیع دیگری که در بارهٔ آنها صحبت شده بود برای من واقعی و ملموس به‌نظر نمی‌رسید. من با موضوع خارج شدن آگاهانه از کالبد فیزیکی و سفر به مناطق بر روی زمین، و حرکت کردن در کالبدی درونی که شبیه به مناطق دیگر بر روی زمین، و حرکت کردن در کالبدی درونی که شبیه به کالبد فیزیکی‌ام باشد واقعاً می‌توانستم ارتباط برقرار کنم؛ این چیزی بود که می‌توانستم در ذهنم به‌تصویر بکشم . مهمتر اینکه این چیزی بود که ظاهراً هر کسی، حتی من، می‌توانست آگاهانه تجربه کند و یاد بگیرد.

پس از خواندن اکنکار ــ کلید جهان‌های اسرار برای بار دوم، می‌دانستم که باید سفر خروج از کالبد را امتحان کنم. ممکن بود تلاش هایم بی‌ثمر باشد، ولی اشتیاقم برای سعی کردن بسیار قوی، طبیعی، قانع کننده، و در اعماق وجودم ریشه کرده بود. احساس می‌کردم باید برای خروج از کالبد صادقانه و خوب تلاش کنم. این قطعاً نهایت ماجراجویی بود.

## تکنیک سفر روح

می‌خواستم فوراً بیرون آمدن از کالبد را امتحان کنم ولی تا یک هفته بعد فرصت لازم را به‌دست نیاوردم. با وجود شرایط نامناسب زندگی در قایق بارکشی و برنامهٔ کاری غیر معمول و خسته کنندهٔ شش ساعت کار و شش ساعت خواب، آن هم هفت روز در هفته، استراحت کردن به میزان کافی واقعاً مشکل بود. سرانجام در یکی از ساعات خواب و استراحت به خودم گفتم آکنون وقتش است که از کالبدم بیرون بیایم. در حالی‌که مشتاق بودم ببینم آیا هیچ‌کدام از تکنیک‌های ارائه شده در کتاب برایم کارساز است یا نه، به دقت به خواندن تکنیک‌های گفته شده در کتاب پرداختم و تصمیم گرفتم تکنیک اول را امتحان کنم.

کتاب این تکنیک خاص را به صورت زیر توضیح می‌دهد. من باید در هنگام رفتن به خواب آرامش پیدا کرده و خودم را در مکانی خاص در خارج از کالبدم مجسم می‌کردم. در حالی‌که افکارم را به این صورت تمرکز می‌دادم، باید تا جایی که می‌توانستم ارام می‌ماندم و اجازه می‌دادم بدنم به آرامی به خواب رود. اینکه مکان مورد نظر کجا باشد مهم نبود، ولی برای حصول موفقیت، من باید از اشتیاقی قوی برای رسیدن به این مکان برخوردار می‌بودم.

طبق کتاب آقای توئیچل، هنگامی‌که روح از کالبد فیزیکی خارج می‌شود، با استفاده از فکر یک مکان به مکان دیگر حرکت می‌کند. اگر من در حال به‌خواب رفتن ناگهان آگاه می‌شدم که بالای کالبد فیزیکی‌ام شناور هستم، فقط با حفظ آرامش خود و فکر کردن به مکانی که می‌خواستم به آن سفر کنم، بلافاصله خود را در آن مکان می‌دیدم.

تصمیم گرفتم خودم را در ماشین کانتینردارم تجسم کنم. این‌طور به‌نظر می‌رسید که ماشینم منطقی‌ترین مکان برای امتحان کردن باشد، زیرا می‌توانستم درون آن را به‌وضوح تجسم کنم. چشمانم را بستم و سعی کردم جزئیات داخل ماشین را تجسم کنم. سعی کردم خودم را نیز در آنجا تجسم کنم، و حتی سعی کردم در تجسمم دیوارها و تخت‌خواب و میز را لمس کنم.

به‌زودی معلوم شد که سعی برای تمرکز افکار و توجهم بسیار سخت‌تر از آن چیزی است که انتظارش را داشتم. با وجود اینکه با داخل ماشینم بسیار آشنا بودم ولی نمی‌توانستم حتی برای چند ثانیه تصویر ذهنی واضحی از آن را در ذهنم نگه دارم. هر بار که سعی می‌کردم، ذهنم به فکر دیگری جهش می‌کرد. گویا ذهن آگاهم می‌ترسید به من اجازه دهد که به سطح بالایی از تمرکز دست یابم.

هرقدر سعی می‌کردم و هرقدر از قدرت اراده‌ام استفاده می‌کردم، باز هم نمی‌توانستم حتی برای چند ثانیه افکارم را تمرکز دهم. به‌زودی این‌کار برایم بسیار نومید کننده و از نظر ذهنی و جسمانی نیز بسیار خسته کننده شد. هرجا که نسبتاً به سطح بالایی از تمرکز نزدیک می‌شدم، ذهنم دوباره منحرف می‌شد و مرا مجبور می‌کرد دوباره آن را به‌دست آورده و از ابتدا آغاز کنم. پس از مدت کوتاهی معلوم شد که من ارباب ذهنم نیستم؛ در واقع این‌طور به نظر می‌رسید که ذهن آگاهم در حال به‌وجود آوردن ذهنی متعلق به خود است.

تا ماها بعد به این مطلب پی نبردم که تمرکزی اجباری مانند این برای اکثر مردم بسیار مشکل است. معمولاً ذهن آگاه عادت دارد به‌طور مداوم از یک فکر به فکر دیگر حرکت کند. در ماه‌های پس از آن متوجه شدم که این عادت را نمی‌توان به آسانی از بین برد؛ محدود کردن ذهن آگاه به یک فکر یا تصویر، در بیان ساده است ولی در عمل این‌طور نیست.
تنها مایهٔ دلگرمی من در طی این یک ساعت و نیم شکست قلاکت‌بار، شنیدن همان صدای سوت ضعیف در بالای سرم بود. این همان صدایی بود که پال توئیچل در کتابش به آن اشاره کرده بود و من آن را بارها در خلال جلسات مدیتیشن شنیده بودم. اینکه پال توئیچل چه چیزی در مورد این صوت گفته بود و یا اینکه چرا این صوت اهمیت داشت، در آن لحظه در خاطرم نبود و فقط می‌دانستم که این صوت مربوط به سفر روح است. ولی این‌طور که به‌نظر می‌رسید این صوت در آن لحظه هیچ کمکی برای بیرون آمدن از کالبد به من نمی‌کرد.

اگر اشتیاقم برای خروج از کالبد آن‌قدر شدید نبود احتمالاً در همان مرحله دست از تلاش برمی‌داشتم و به خواب می‌رفتم. ولی هنوز هم می‌خواستم باور کنم که شاید بتوانم به طریقی موفق شوم، بنابراین تصمیم گرفتم مدت دیگری نیز به تمرکز ادامه دهم. سپس به فکرم رسید که شاید یکی دیگر از تکنیک‌ها آسان‌تر از این تکنیک باشد.

از آنجایی‌که اتاقم کاملاً تاریک نبود، سعی کردم توجهم را به نقطه‌ای در مرکز سقف اتاق منتقل کنم تا بتوانم از آن نقطه دیدی کامل و سیصد و شصت درجه نسبت به تمام اتاق به‌دست آورم. به‌زودی متوجه شدم که این نوع از تمرکز درست مانند تجسم کردن درون ماشینم برایم سخت و خسته کننده است. ذهنم هنوز هم به‌طور مداوم به افکار مختلف ونامربوط منحرف می‌شد. پس از سی یا چهل و پنج دقیقه تمرین ناموفق برای تمرکز در این حالت دوباره نحوهٔ عملم را تغییر داده و تکنیک دیگری را امتحان کردم. اینبار سعی کردم خودم را بدون وزن و به صورت شناور در اطراف اتاق تجسم کنم. در همان‌حال سعی می‌کردم همه چیز را کاملاً در اتاق ببینم، ولی باز هم توانایی‌ام برای تمرکز بهتر نشد. برخلاف تمام تلاش و اراده‌ام در نگه داشتن ذهنم بر روی یک تصویر یا یک موضوع، باز هم ذهنم منحرف می‌شد.

آن شب سه ساعت کامل، بی‌ثمر، یأس‌آور و طولانی را در این‌کار صرف کردم. با وجود نیاز شدیدم به خواب داشتم کم کم تسلیم می‌شدم. سپس چیزی اتفاق افتاد که مرا کاملاً متعجب کرد ــ چیزی که حتی فکر نمی‌کردم امکان‌پذیر باشد.

در یک لحظه من ــ هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی کاملاً بیدار، دلسرد و ناامید بود و بسیار احساس خستگی می‌کردم. در لحظهٔ بعد من هنوز هم از نظر ذهنی کاملاً بیدار بودم، ولی جسمم کاملاً به‌خواب رفته بود. وقتی‌که این اتفاق افتاد هیچ احساس غیر معمول و عجیبی نداشتم. فقط ناگهان متوجه شدم که کالبد فیزیکی‌ام به خواب رفته است.

این احساس اصلاً ترسناک نبود. من از نظر ذهنی کاملاً بر موقعیت کنترل داشتم و از اتفاقاتی که می‌افتاد مطلع بودم. به‌طور مبهم به یاد داشتم که مطلبی مانند این در کتاب پال توئیچل مطرح شده است و احتمالاً مربوط به مرحلهٔ قبل از خروج از کالبد است. با گذشت ثانیه‌ها، این وضعیت بین خواب و بیداری هرچه بیشتر هیجان‌انگیز می‌شد. اکنون به دلایلی احساس می‌کردم توانایی‌ام برای خروج از کالبد بیشتر شده است. افکارم بسیار واضح‌تر بودند و به‌نظر می‌رسید که تمرکز نسبت به گذشته برایم آسان‌تر شده است.

برای اینکه کالبد فیزیکی‌ام را بیدار نکنم و این وضعیت بین خواب و بیداری را از دست ندهم، کاملاً بی‌حرکت مانده بودم. به دنبال راهی می‌گشتم تا از این فرصت طلایی برای خروج از کالبد حداکثر استفاده را بکنم، ولی متأسفانه راهی به فکرم نمی‌رسید و نمی‌دانستم باید در این مرحله چه‌کار کنم. مدت کوتاهی پس از آن به خواب رفتم. تنها چیزی که پس از آن به یاد دارم این است که چند ساعت بعد در حال بیدار شدن برای رفتن به محل کارم بودم.

## مقدار کمی موفقیت

هفتهٔ پس از آن هر روز حدود چند ساعت برای خروج از کالبد تمرکز می‌کردم، ولی هیچ موفقیتی به دست نمی‌آوردم. حتی نمی‌توانستم پدیدهٔ به خواب رفتن از نظر فیزیکی و در همان حال بیدار ماندن از نظر ذهنی را دوباره تجربه کنم. به‌خاطر شکست‌هایم مأیوس و خسته شده بودم، ولی اشتیاقم برای خارج شدن از کالبد فیزیکی همچنان قوی بود. به علت تجربه کردن وضعیت بین خواب و بیداری، هنوز هم دلم می‌خواست باور کنم که سفر خروج از کالبد امکان پذیر است. همچنان سعی می‌کردم، و به این فکر بودم که دیر یا زود توانایی‌ام برای تمرکز کردن رو به بهبود می‌گذارد.

در تمام این مدت هنوز هم آن سوت ضعیف را در سرم می‌شنیدم. هر بار که شروع به تمرکز می‌کردم، طولی نمی‌کشید که این صدا به وضوح به گوشم می‌رسید. کنجکاوی‌ام

برای دانستن اینکه این صوت چه معنایی دارد باعث شد تا در کتاب اکنکار ـــ کلید جهان‌های اسرار به دنبال جواب بگردم.

پال توئیچل در کتابش چنین بیان کرده بود که این سوت ضعیف، جزئی ضروری و بسیار مهم از روح الهی است که مستقیماً از خدا نشأت می‌گیرد. خدا اقیانوس عظیمی از نور و صوت است، و از این اقیانوس موج عظیمی از نور و صوت جاری است که به آن روح الهی می‌گوئیم. روح الهی منبعی از انرژی است که تمام گونه‌ها و اشکال فیزیکی و غیر فیزیکی از آن ساخته می‌شود؛ جریانی قدرتمند است که دارای شعور می باشد. روح الهی بارقهٔ حیات را ارائه داه و آن را در تمام **روح‌ها و** تمام گونه‌های حیات در همه جا حفظ و نگه‌داری می‌کند. طبق گفته‌های آقای توئیچل، این موج روح که از خداوند به خارج در جریان است، سرانجام به صورت موجی بی‌وقفه، ابدی، و دوّار به سوی خداوند باز می‌گردد.

پال توئیچل چنین ادعا کرده بود که این جریان صوت یک وسیلهٔ حمل و نقل برای رفتن به فراسوی کالبد فیزیکی است. سفر روح به مناطق جهان فیزیکی و یا به هر یک از جهان‌های درون، ظاهراً با سوار شدن بر این جریان صوتی صورت می‌گرفت. این صوت را می‌توان با گوش درون به‌صورت سوتی ضعیف شنید و در هر یک از جهان‌های درون نیز به‌شکلی متفاوت شنیده می‌شود. گونه‌های مختلف این صوت درونی عبارتند از: صدای رعد، صدای فلوت، باد شدید، همهمهٔ زیاد، صدای هزار ویولون، صدای سازهای بادی، صدای گرداب و صداهای دیگر.

توضیح مفصل پال توئیچل دربارهٔ این جریان صوتی، اطلاعات جدید و جالبی بود ولی برای من هیجان انگیز نبود. علاقه و تمایل اصلی من بر سفر خروج از کالبد متمرکز شده بود، نه بر موضوعات معنوی. از آنجایی‌که این سوت ضعیف در خلال تمرین‌هایم کمکی به من نمی‌کرد، من نیز به اهمیتی که آقای توئیچل برای آن در نظر گرفته بود توجه زیادی نکردم.

در این مرحله نگرانی اصلی من دربارهٔ عدم توانایی‌ام در تمرکز کامل و صحیح بود. این فرض منطقی به نظر می‌رسید که اگر سفر خروج از کالبد حقیقت داشته باشد، پس رمز موفقیت آن باید در تمرکز باشد. بنابراین تمام فکر و اشتیاقم را بر این مسئله قرار دادم که توانایی تمرکزم را افزایش دهم، و تنها راهی که برای این کار به فکرم می‌رسید تلاش و تمرین مداوم بود.

برنامه‌ام برای این کار این بود که در هر زمان و در هر جا که مناسب باشد تمرین برای تمرکز را ادامه دهم، با این امید که به تدریج سطح تمرکزم را افزایش دهم. با این کار شاید می‌توانستم اولین تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد را کسب کنم، که البته امیدوار بودم در آینده‌ای نزدیک باشد. شاید به دنبال آن تجربیات خروج از کالبد دیگری نیز به‌وجود می‌آمد.

با اینکه حتی از واقعیت داشتن سفر خروج از از کالبد مطمئن نبودم، ولی باز هم نمی‌توانستم از این فکر دست بردارم که چقدر هیجان‌انگیز می‌شد اگر یک‌روز می‌توانستم آگاهانه و با ارادهٔ خود از کالبدم خارج شوم.

## اولین

## تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد من

و سپس اولین تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد من اتفاق افتاد. البته با آن چیزی که انتظارش را داشتم بسیار تفاوت داشت، ولی با این وجود بسیار واقعی و بسیار هیجان‌انگیز بود. تا چند هفته قبل از آن حتی درخواب هم نمی‌دیدم که چنین چیزی ممکن باشد.

در آن زمـان هنـوز هـم در حـال کـار کـردن در یـک قـایق بارکـشی بـودم. حـدوداً دو سـه هفتـه از خـوانـدن کتـاب‌هـای نـسیمـی از بهـشت و اکنکـار ـــ کلیـد جهانهـای اسـرار مـی‌گذشـت و در زمـان خـواب و استـراحت بـه رختخـواب رفتـم و بـه همـان شیـوهٔ معمـولی و همیـشگـی شـروع بـه تمرکـز کـردم. سـعی مـی‌کـردم مکانـی را بـا جـزئیـاتش در ذهنـم بـه تـصویر بکـشم و هـم‌چنـین، بـا دشـواری زیـاد، سـعی مـی‌کـردم خـودم را نیـز در آنجـا مجـسم کنـم. تـصاویـر ذهنـی را چنـدین بـا تغییر دادم ولـی کمکـی بـه وضعیتـم نکـرد، بـا وجـود ایـن بـاز هـم بـه تـلاشـم ادامـه دادم. پـس از چنـد سـاعت تـلاش ذهنـی قـاطعـانـه، سـرانجـام خستـگی بـه سـراغـم آمـد.

سـپس اتفـاق غیـر منتظـره‌ای افتـاد. ناگهـان متوجـه شـدم کـه کالبـد فیزیکـی‌ام در خـواب اسـت، ولـی مـن هنـوز بیـدار هـستم. بلافاصلـه فهمیـدم کـه ایـن همـان حالـت بـین و خـواب و بیـداری اسـت کـه حـدوداً یـک هفتـه پـیش تجربـه کـرده بـودم. بـا وجـودی‌کـه از ایـن اکتـشاف خـود هیجـان زده بـودم، ولـی سـعی کـردم کـاملاً آرام و بـی‌حرکـت بمـانم تـا کالبـد فیزیکـی‌ام را بیـدار نکنم و به این فکـر افتـادم کـه حـالا چـه‌کـار کـنم. نمـی‌توانـستم بـه یـاد بیـاورم کـه آیـا پـال توئیچـل در کتـابش توصیـه‌ای بـرای چنـین وضعیت‌هـایی کـرده یـا نـه، بنـابراین چـون نمـی‌دانـستم بایـد در ایـن مرحلـه چـه‌کـار کـنم، تـصمیم گـرفتم سـعی کـنم از قـسمت بـالای سـرم از کالبـدم خـارج شـوم.

پـال توئیچـل در کتـابش گفتـه بـود کـه بهتـرین مکـان بـرای خـارج شـدن روح از کالبـد فیزیکـی عبـارت اسـت از چـشم سـوم ( کـه در بـالای بینـی و بـین دو ابـرو قـرار دارد ) و قـسمت بـالای سـر. بنـابراین در حـالی‌کـه افکـارم را بـه چنـد سـانتی‌متـر بـالاتر از کالبـدم انتقـال مـی‌دادم، تجـسم کـردم کـه در حـالتی بـی‌وزن از قـسمت بـالای سـرم از کالبـدم خـارج مـی‌شـوم. بـه علـت اینکـه کالبـد فیزیکـی‌ام خـواب بـود، متمرکـز کـردن افکـار و رسیـدن بـه سطـح بـالایـی از تمـرکـز بـرایـم بسیـار آسـان بـود.

بعـد از حـدود یـک دقیقـه سـعی کـردن بـرای تمـرکـز دادن افکـارم در ایـن حـالـت، اتفـاق دیگـری افتـاد. صـدای سـوت ضعیفـی کـه در تمـام ایـن مـدت در بـالای سـرم مـی شنیـدم، بـه گـوش راسـتـم منتقـل شـد و شـروع بـه بلنـدتـر شـدن کـرد. بـه یـادم آمـد کـه پـال تـوئیچـل گفتـه بـود کـه درسـت قبـل از خـروج از کالبـد، ممکـن اسـت صـدای غرشـی بلنـد در گـوش راسـت شـنیده شـود، بنابـراین بـه تجـسم خـروج خـود بـه‌صـورت بـی‌وزن از قـسمت بـالای سـم ادامـه دادم. صـدای سـوت در گـوش راسـتـم بـه سـرعت افـزایش پیـدا کـرد و تبـدیل بـه غـرشـی بـسیـار بلنـد شـد. در آن لحظـه واقعـاً فکـر مـی‌کـردم پـردهٔ گـوشـم هـر لحظـه امکـان دارد پـاره شـود!

ناگهـان غـرش بلنـد متوقـف شـد. متوجـه شـدم کـه در مـوقعیتی بـالاتر از سـر کالبـد فیزیکـی‌ام در حـال نظـاره کـردن اطـراف هـستم. بـه طریقـی نـامعلوم بـه قـسمت بـالای فـرق سـرم منتقـل شـده بـودم، یعنـی همـان جـایی‌کـه چنـد لحظـه قبـل از آن سـعی مـی‌کـردم افکـارم را بـه آن منتـقـل کنـم.

در حـالی‌کـه قبـل، بعـد، و در طـی ایـن تجربـهٔ خـروج از کالبـد کـاملاً هـشیار و آگـاه بـودم، اکنـون خـود را در جهـانی تاریـک و سـیاه مـی‌دیـدم کـه سرشـار از نقطـه‌هـای نـورانی دور و کوچـک بـود. گویـا در حـال نظـاره کـردن سـتاره‌هـای دوردسـت در فـضای لایتنـاهی بـودم. جالـب اینجـا بـود کـه در ایـن وضـعیت هـیچ ترسـی نداشـتم. خـروج از کالبـد آنقـدر سـریع و غیـر منتظـره اتفـاق افتـاده بـود کـه در واقـع وقتـی بـرای ترسـیدن نداشـتم. در یـک لحظـه نگـران ایـن بـودم کـه نکنـد پـردهٔ گوشـم پـاره شـود و در لحظـهٔ دیگـر، آن غـرش مهیـب قطـع شـده بـود و مـن در فضایـی تـاریـک و پـُر سـتاره بـودم.

شـاید چیـزی کـه بیـشتر از همـه باعـث تعجـب مـن شـده بـود ایـن بـود کـه مـن هـیچ کالبـد و شـکل بـدن گونـه‌ای نداشـتم! در مکـانی کـه قـرار داشـتم، یعنـی حـدود یـک یـا دو متـر بـالاتر از کالبـد فیزیکـی‌ام، مـی‌توانـستم آگاهانـه فکـر کـنم و تمـام حواسـم را دارا باشـم، ولـی بـا ایـن وجـود هیـچ کالبـد قابـل تشخیـصی نداشتـم. مـن هنـوز هـم همـان تریـل ویلـسون بـودم، ولـی تا جـایی‌کـه متـوجـه شـدم چیـزی جـز یـک واحـد آگـاهـی نبـودم.

علاوه بر این مسئله، واقعیت عجیب و حیراانگیز دیگری نیز وجود داشت ـــ قدرت و ظرفیت ذهنی من اکنون صدها یا هزاران بار بیشتر از معمول شده بود! گفتگوهایی را بین افراد مختلف می‌شنیدم، سه گفتگوی جداگانه که از جهت‌های مختلف در تاریکی اطرافم شنیده می‌شد. صداها به نظر نزدیک می‌آمدند، و من آنها را در فاصلهٔ سه یا چهار متری‌ام می‌شنیدم. دوتا از گفتگوها بین یک زند و مرد بود و در دیگری صدای گریهٔ یک بچه شنیده می‌شد.

پس از بیرون آمدن از کالبدم متوجه شدم که مشکلی در ارتباط با کالبد فیزیکی‌ام وجود دارد. کالبدم به پهلو غلتیده بود و در لبهٔ تخت دو طبقه‌ای که بر روی آن خوابیده بودم قرار گرفته بود. ارتفاع تخت حدوداً یک متر و نیم می‌شد و کالبد من حالت خطرناکی در لبهٔ آن قرار گرفته بود و ممکن بود به زمین بیافتد. وضعیت قرار گرفتن آن خطرناک ولی محکم و ثابت بود. کالبدم به طریقی پس از غلتیدن تعادلش را در لبهٔ تخت دوطبقه حفظ کرده بود. چند لحظه فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که تنها راه این است که به کالبدم باز گردم و آن را در حالت امنی بر روی تخت قرار دهم. آنگاه پس از این کار، دباره سعی می‌کردم از کالبدم خارج شوم.

در واقع دلم نمی‌خواست به کالبدم باز گردم. من ساعات زیادی را در هفتهٔ قبل صرف کرده بودم تا اینکه شاید بتوانم از کالبدم خارج شوم، ولی تحت شرایط موجود مجبور بودم به کالبدم باز گردم این فرض منطقی به نظر می‌رسید که چون یک بار توانسته‌ام از کالبدم خارج شوم پس قاعدتاً باید هم بتوانم این کار را انجام دهم.

بازگشتن به کالبدم بسیار آسان بود؛ فقط تجسم کردم که حواس فیزیکی‌ام دوباره بازمی‌گردد و آنگاه ناگهان متوجه شدم که دوباره دست‌ها و پاهای فیزیکی‌ام را حس می‌کنم. برای مدت کوتاهی همچنان بی‌حرکت در حالت بین خواب و بیداری در لبهٔ تخت باقی ماندم و از چیزی که لحظه‌ای قبل تجربه کرده بودم در تعجب و شگفتی بودم. ولی با بازگشت به کالبدم با ناامیدی متوجه شدم که توانایی‌های ذهنی‌ام دیگر عالی و تحسین برانگیز نیستند. افکارم اکنون به افکار روزمرهٔ ذهن آگاهم محدود شده بود. همراه با این کاهش وحشتناک در قدرت‌های ذهنی‌ام، ناگهان متوجه شدم که جزئیات زیادی از تجربهٔ خروج از کالبدم نیز از حافظه‌ام پاک شده است.

در حالی‌که از به دست آوردن این خروج آگاهانه از کالبد احساس هیجان و شگفتی می‌کردم و تقریباً میخ‌کوب شده بودم، ولی در مورد بازگشت اجباری و نابهنگام و همین‌طور کاهش همراه با آن در توانایی‌های ذهنی و حافظه‌ام احساس ناراحتی می‌کردم. هنوز هم چنین فرض می‌کردم که با تمرکز کردن مداوم و قاطعانه در همان حالت همیشگی‌ام، باید بتوانم بار دیگر از کالبدم خارج شوم. بنابراین اولین کاری که باید می‌کردم این بود که کالبد فیزیکی‌ام را بغلتانم و در حالت امن و راحتی بر روی تخت قرار دهم. متأسفانه حرکت دادن کالبدم باعث شد که من هم از نظر ذهنی و هم جسمانی از خواب بیدار شوم، و هنگامی‌که خواستم دوباره شروع به تمرکز کنم متوجه شدم که نمی‌توانم افکارم را خوب تمرکز دهم.
سرانجام بعد از شاید حدود بیست دقیقه سعی و تلاش بسیار زیاد برای تمرکز کردن، و به علت خستگی بسیار شدید، از تلاش‌های ذهنی‌ام دست کشیدم و به خواب رفتم.

## ناامیدی و سر در گُمی

بدون شک این تجربهٔ پنجاه ثانیه‌ای مهمترین حادثه‌ای بود که می‌توانستم در زندگی‌ام به یاد بیاورم. من اکنون مدرکی محکم و قاطع در دست داشتم که ثابت می‌کرد خارج شدن از کالبد فیزیکی امکان‌پذیر است و اینکه در فراسوی این جهان فیزیکی واقعاً زندگی وجود دارد. البته باید اذعان کرد که چیز زیادی از این تجربه دستگیرم نشد و برایم مفهوم خاص دیگری نداشت. ولی به‌دست آوردن این مدرک که

مـن چیـزی بـیش از فقـط یـک قالـب فیـزیــکی هـسـتم، بـرایم اطلاعـات ارزشمنــدی بـود. در نتـیجـهٔ این تجـربـه، نـگاهـم بـه زنـدگـی نـاگهـان از بیخ و بُـن تغیـیـر کـرده بـود.

تمـام روز بعـد را بـه فکـر کـردن دربـارهٔ چیـزی کـه تجربـه کـرده بـودم پـرداختم و از خـود سـئوال مـی‌کـردم کـه اولـین تجربـهٔ آگاهانـهٔ خـروج از کالبـد بـرایم چـه مفهـومی دارد. اولـین کـاری کـه دلـم مـی‌خواسـت انجـام دهـم ایـن بـود کـه ایـن مـسئله را بـا بعـضی از دوسـتانم در قـایق بارکـشی، و بـه‌خـصوص بـا مـرد جـوانی کـه کتـاب‌هـایش را بـه مـن داده بـود در میـان بگـذارم. ولـی چـه کسـی مـی‌توانسـت چنـین داسـتـانی را بـاور یـا درک کنـد؟
از خـودم پرسـیدم کـه چطـور مـی‌تـوانم دیگـران را متقاعـد کـنم کـه از کالبـدم خـارج شـدم و در حـالی‌کـه هیـچ کالبـدی نـداشتـم بـه جهـانی سیـاه و وسیـع انعکـاس یافتـم کـه زمـان در آن مفهـومـی نداشـت. بـه‌جـای اینکـه کـاری کنـم دیگـران بـه مـن بخنـدنـد و تعـادل فکـری‌ام را زیـر سئـوال ببـرنـد، بـا بـی میلـی تـصمیـم گرفتـم سکـوت کنـم و بـه سـراغ کتـاب‌هـایم رفتـم تـا تـوضیـحـی بـرای اتفـاقـی کـه بـرایـم افتـاده بـود پیـدا کنـم.

گـیج کننـده‌تـرین مـسئله در مـورد ایـن تجربـه ایـن بـود کـه مـن هـیچ شـکل کالبدگونـه‌ای نداشـتم. در ایـن مـسئله هـیچ شـکی نبـود کـه مـن از کالبـد خـارج شـده بـودم. هلـی هـیچ کالبـدی کـه مـشابه کالبـد فیزیکـی‌ام باشـد ـــ نداشـتم، پـس چـه اتفـاقی افتـاده بـود؟ چطـور چنـین چیـزی امکـان داشـت؟ گزارشـاتی کـه دربـارهٔ ماجراهـای خـروج از کالبـد افـراد دیگـر در آن دو کتـاب خوانـد بـودم بـه هـیچ وجـه بـا تجـربـهٔ مـن تـطابـق نـداشت. کتـاب چنـین تـوضیـح داده بـود کـه افـراد دیگـر بـا کالبـدی سفـر مـی‌کننـد کـه از انـرژی و ارتعـاشی بالاتـر سـاختـه شـده است و ظـاهـری شبیـه بـه شکـل کـالبـد فیـزیکـی دارد.

بـرای پیـدا کـردن ایـن راز، دوبـاره سـراغ کتـاب اکنکـار ـــ کلیـد جهـان‌هـای اسـرار رفتـم و قـسمت‌هایـی از آن را خـوانـدم. در آن کتـاب تـوضیـح منـاسبـی را پیـدا کـردم کـه قبـلاً آن را نـادیـده گـرفتـه بـودم.

پـال توئیچـل در کتـابش ایـن مطلـب بـسیار بـاورنکردنی را بیـان کـرده بـود کـه فـرد مـی‌توانـد در شـکل ـــ بـدون کالبـد روح، در حـالی‌کـه هنـوز درجـه‌ای از هـوشیـاری فیـزیکـی خـود را بـه همـراه دارد، بـه فـراسوی کالبـد فیزیکـی خـود رود. طبـق گفتـه‌هـای آقـای تـوئیچـل، مـن واقعـی، یـا "تریـل ویلـسون" واقعـی، نـه کالبـد فیـزیکـی اسـت و نـه ذهـن آگـاه، بلکـه واحـدی از آگاهـی اسـت بـه نـام **روح**. روح، اتـم و ذره‌ای شخـصی شـده از خـداونـد اسـت کـه قـادر بـه دانستـن همـه چیـز، دیـدن همـه چیـز، و بـودن در همـه‌جـا در یـک زمـان اسـت.

پال تـوئیچـل بحثـش را در ایـن مـورد ادامـه داده و بـا دلیـل بیان کـرده بـود کـه هـر فـرد ( یـا هـر روح ) دارای یـک کالبـد فیزیکـی یـا بیرونـی، و چنـدین کالبـد متفـاوت درونـی اسـت. او همچنـین در مـورد مفـاهیم معنـوی مختلـف و گـسترده‌ای در ایـن رابطـه، از قبیـل اینکـه جهـان فیزیکـی و جهـان‌هـای درون چـه هـستند و غیـره، بحـث کـرده بـود. سـپس بـه اهمیـت گفتـه‌های خـود بـا بیـان کـردن ایـن جملـه افـزوده بـود کـه همـه مـی‌توانند بـا اسـتفاده از سـفر روح، بـه‌طـور آگاهانـه دربـارهٔ صـحت گفتـه‌هـای او تحقیـق کننـد، و بـا درجـه‌ای از هـشیـاری فیـزیکـی شکـل حقـیقـی و بـدون کـالبـد روح را تجـربـه کنـند.

پـس از اینکـه تمـام ایـن اطلاعـاتی کـه آقـای توئیچـل در کتـابش ارائـه داده بـود را بـه دقـت خوانـدم، بـه ایـن نتیجـه رسـیدم کـه شـاید مـن هـم شـکل واقعـی بـدون کالبـد روح را تجربـه کـرده بـودم. توصـیف او از روح بـه عنـوان واحـدی بـدون کالبـد از آگـاهی کـه دارای توانـایی و قـدرت عظیـم فکـری اسـت، دقیقـاً بـا تجـربـهٔ مـن تـطابـق داشـت.

## دومیـن

## تجـربـهٔ خـروج از کـالبـد

زمان استراحت بعدی برای تمرین کردن، فردای همان روز بود. با اضطراب و نگرانی روی تختم دراز کشیدم و تمرکز کردن را به همان شیوهٔ همیشگی آغاز کردم. ولی یک ساعت و نیم تلاش سخت و خسته کننده هیچ ثمری نداشت. به غیر از شنیدن صدای سوت ضعیف در قسمت بالای سرم، هیچ اتفاق غیر معمولی نیفتاد.

با اینکه ناراحت شده بودم، ولی امیدم را از دست ندادم و در طی دو سه هفتهٔ بعد که در قایق بارکشی کار می‌کردم به‌طور مرتب تمرین تمرکز را انجام می‌دادم. هرگاه که برایم مناسب بود، این تمرینات پر امید زمان خواب را ادامه می‌دادم. با وجودی که انرژی ذهنی زیاد و ساعات خواب بسیاری را برای این کار قربانی کردم، ولی تلاش‌های ذهنی‌ام همگی ناموفق و بی‌حاصل بود.

هنوز هم تمرکز را کلید موفقیت در سفر روح می‌دانستم، و پیوسته چنین فرض می‌کردم که تمرین و تلاش روزانه به‌تدریج توانایی‌ام را در متمرکز کردن افکارم توسعه خواهد داد. برایم کاملاً آشکار بود که بدون بوجود آمودن پیشرفتی چشم‌گیر در توانایی‌ام برای تمرکز، شانس زیادی برای تبدیل شدن به یک مسافر روح ورزیده و ماهر را نداشته، و حتی نمی‌توانم خروج از کالبد را برای بار دوم تجربه کنم. در این زمان کم کم داشتم اشتیاق و خوش‌بینی‌ام را از دست می‌دادم. احتمال موفق شدن در سفر روح به‌نظر ضعیف می‌رسید.

و اینجا بود که آن تجربهٔ خروج از کالبد دوم که مدت‌ها بود منتظرش بودم سرانجام اتفاق افتاد و بالافاصله جان تازه‌ای به علاقه و اشتیاق متزلزلم بخشید.

یک شب حدوداً بعد از اولین تجربهٔ خروج از کالبدم به دیدن برادرم در شمال مرکزی ایالات متحده رفته بودم. در هنگام خواب تصمیم گرفته بودم که حداکثر سعی خود را بکنم تا به امید خدا بتوانم کالبدم را ترک کنم. آن شب اشتیاقم برای موفق شدن بسیار زیاد بود. روی تحت دراز کشیدم، چشمانم را بستم، و در جهت چشم معنوی به آرامی شروع به نگاه کردن به صفحهٔ سیاه درونی کردم. این یکی دیگر از تکنیک‌های سفر روح بود که در کتاب ارائه شده بود.

در کتاب اکنکار — کلید جهان‌های اسرار چنین آمده بود که چشم معنوی یکی از چند مکان در کالبد فیزیکی است که روح می‌تواند از طریق آن از کالبد فیزیکی خارج شود. مکان چشم معنوی در ابتدای بینی و بین دو ابرو است.

**صفحهٔ سیاه درون، که گاهی به آن صفحهٔ درون و یا صفحهٔ ذهنی درون نیز گفته می‌شود، صفحه‌ای تاریک و سیاه است که گاهی اوقات سرشار از نقطه‌های نورانی سفید و کوچک است، و آن را می‌توان به‌سادگی با بستن چشم‌ها و نگاه کردن مستقیم به جلو با دید درونی مشاهده کرد.**

قصدم این بود که نگاه درونی‌ام ر آنقدر به صفحهٔ درونی و سیاه چشم معنوی‌ام متمرکز کنم تا اتفاقی بیفتد.

بعد ار تقریباً سی دقیقه تمرکز کردن بی‌حاصل، سرانجام خوابم برد و درست در همین لحظه بود که اتفاق عجیبی افتاد. ناگهان تصویر گذرایی از طرحی از نورها و تعدای مستطیل در مقابل صفحهٔ درونی ذهنم ظاهر شد. این لحظهٔ‌کوتاه از هشیاری باعث شد تا من با وجود اینکه جسمم در خواب بود، از نظر ذهنی بیدار شوم. این باز هم همان پدیدهٔ بین خواب و بیداری بود که قبلاً تجربه کرده بودم.

کاملاً هشیار و آگاه بودم، و از اینکه خود را در این موقعیت می‌دیدم بسیار متعجب و هیجان زده بودم. در حالی‌که بی‌حرکت مانده بودم تا کالبد فیزیکی‌ام را بیدار نکنم، توجهم را به سوی طرح عجیبی از نورها بردم که بر صفحهٔ ذهنی‌ام ظاهر شده بود. به دلیلی نامعلوم، در مسافتی  دور طرحی از مستطیل‌های کوچک و متقارن بوجود آمده بود که ارتفاع آن پانزده مستطیل و پهنای آن را بیست مستطیل تشکیل می‌داد. این مستطیل‌ها در پس زمینهٔ‌سیاهی قرار گرفته بودند و با خطوط عمودی، سفید، و نازکی

محصور می‌شدند. در درون هر یک از این مستطیل‌های کوچک و متقارن دو نعلبکی [ زیر استکان یا فنجان ] نورانی وجود داشت که یکی از آن‌ها کاملاً سفید و دیگری به رنگ آبی کمرنگ بود.

در حالی‌که کاملاً از نظر ذهنی بیدار بودم، بی‌حرکت دراز کشیدم و چند ثانیه به این تصویر چشم دوختم. برای اینکه نگاه مرکزی‌تری بیندازم، دید درونی‌ام را به‌وسیلهٔ چپ کردن چشم‌هایم متمرکز کردم. با کمال تعجب تمام مستطیل‌های کوچک ناگهان به هم نزدیک شدند و مستطیل بزرگی را تشکیل دادند. این مستطیل آنقدر بزرگ شد که اکنون تنها چیزی که در صفحهٔ سیاه درونم می‌دیدم دو دایرهٔ نورانی سفید و آبی بود.

احساس می‌کردم شخصی مرا زیر نظر دارد. شاید این دو دایره نورانی نشان دهندهٔ نوعی هوش و شعور بودند که می‌دانست من چه‌کار می‌کنم و چه فکری در سر دارم. به‌واسطهٔ تصمیمی ناگهانی، گویا باور داشته باشم کسی صدایم را می‌شنود، از نظر ذهنی در فکرم فرد مقابل را مخاطب قرار داده و گفتم که می‌خواهم کالبد فیزیکی‌ام را ترک کنم.

درست به محض اینکه این کلمات از ذهنم گذشت بلافاصله آرام آرام شروع به بالا رفتن کردم. در حالی‌که گویا نیرویی مرا از قالب فیزیکی‌ام به بیرون و بالا هول می‌داد، احساس کردم که دست‌ها، پاها، سر، و سینه‌ام آرام آرام و به‌طور منظم از کالبد فیزیکی‌ام جدا می‌شود. در حالی‌که به پشت خوابیده و حالت افقی داشتم، به‌تدریج و آرام شروع به بالا رفتن و حرکت کردن به سوی سقف اتاق کردم. این خروج غیر منتظره مرا کاملاً غافل‌گیر کرده بود! اولین عکس‌العملم گفتن این حرف بود که: وای خدا جون، دارم کجا میرم؟ اینجا چه خبره؟

نیروی اسرار آمیزی که پشتم حضور داشت، همچنان آهسته مرا به بالا و به سمت سقف اتاق هول می‌داد. من در این کالبد جدید و بی‌وزن می‌توانستم آگاهانه فکر کنم و احساساتی از قبیل تعجب و ترس داشته باشم. حتی دارای قوهٔ بینایی بودم. می‌توانستم سقف اتاق را که بالاتر و روبروی صورتم بود ببینم. هنگامی‌که به آهستگی در حالت شناور بالا می‌رفتم نگاه کوتاهی به تخت برادرم که کنار تخت من بود انداختم.

وقتی که دیدم سقف به من نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود از خود پرسیدم که وقتی به آن برسم چه اتفاقی خواهد افتاد. ولی با کما تعجب دیدم که وقتی به سقف رسیدم حرکتم متوقف نشد. آن نیرو همچنان مرا به بالا هول داده و از درون سقف عبور داد. هنگامی‌که این اتفاق افتاد من واقعاً توانستم عبور کردن کالبدم را از درون سقف احساس کنم، گویا کالبدم در مقایسه با سقف از سطح متفاوتی از انرژی درست شده بود. این تجربه داشت همچنان باورنکردنی‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌شد. اکنون داشتم آگاهانه با کالبدی بی‌وزن و غیر فیزیکی و در حالی شناور از درون سقف اتاق خواب برادرم عبور می‌کردم! حقیقتاً که تجربهٔ هیجان‌انگیز و محشری بود!

کم‌کم به وضعیتم عادت کردم و خودم را با آن تطبیق دادم. در این لحظه ترسم کم‌کم جای خود را به احساسی از هیجان و لذت داده بود. با استفاده از افکار ذهنی خودم، شروع به حرکت کردم و خودم را به حالت عمودی و ایستاده درآوردم. وقتی‌که این کار را انجام دادم آن نیروی اسرار آمیز که پشت سرم بود از هول دادن باز ایستاد و به من اجازه داد که کنترل آگاهانه و کامل حرکاتم را به‌عهده بگیرم.

من در حالت بی‌وزنی در محیطی تاریک و ناآشنا شناور بودم که احتمالاً اتاق زیر شیروانی بالای اتاق خواب بود. به سمت چپ نگاه کردم و دیواری را دیدم که حدوداً دو سه متر با من فاصله داشت. تصمیم گرفتم همانطور که از درون سقف عبور کرده بودم از درون این دیوار نیز عبور کنم. بنابراین در حالت شناور با حرکتی که ترکیبی از راه رفتن و شیرجه رفتن بود به سمت آن رفتم و به راحتی از درون آن عبور کردم، و در این حالت بود که برای اولین بار کالبد جدیدم را دیدم.

دست‌ها، بازوها، و پاهای کالبدم دقیقاً شبیه به کالبد فیزیکی‌ام بود. و عجیب اینجا بود که من در کالبد جدیدم لباس به تن داشتم. من شلوار آبی و پیرهن روشنی به تن داشتم و این لباس‌ها کاملاً واقعی بودند. از قرار معلوم یک نیروی برتر در طی این تجربه لباس تنم کرده بود.

پس از عبور کردن از درون دیوار، دیدم که در خارج از ساختمانی که برادرم در آن زندگی می‌کند قرار دارم و در ارتفاع سه یا چهار متر از سطح زمین در هوا شناور هستم. در این لحظه به فکر کالبد فیزیکی‌ام افتادم. کالبدم بدون من در چه وضعی بود؟ آیا جایش امن بود؟ درست در همان لحظه که این افکار به ذهنم آمد، بلافاصله به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم. این بازگشت به‌قدر سریع بود که حتی طی کردن کمترین مسافتی را نیز احساس نکردم. یک لحظه در مکانی خارج از آپارتمان برادرم بودم و لحظهٔ بعد به کالبدم بازگشته بودم.

ناگهان بلند شدم، گویا رؤیای بسیار زنده و پر جنب و جوشی را دیده باشم، ولی می‌دانستم که اتفاقی که افتاده بود کاملاً واقعی است. احساس عظیمی از هیجان در درونم جاری شد. توضیحی برای بازگشت سریعم به کالبد فیزیکی‌ام نداشتم و احتمالاً چیزی بیشتر از بیست یا سی ثانیه در خارج از کالبدم نبودم. ولی با تمام اینها، در حالی‌که دراز کشیده بودم و به اتفاقی که افتاده بود فکر می‌کردم، می‌دانستم که این تجربهٔ باور نکردنی تأثیر دائم و عمیقی برآیندهٔ من خواهد داشت.

## ملاقات با برادرم

صبح روز بعد تقریباً هنوز هم نمی‌توانستم تمام جزئیات دومین تجربهٔ خروج از کالبدم را به یاد آورم. دیگر هیچ شکی دربارهٔ واقعیت داشتن سفر خروج از کالبد نداشتم. چنین تجربه‌ای را نمی‌توان فراموش یا انکار کرد. ولی چند نکته در مورد اتفاقی که افتاده بود وجود داشت که برایم گیج کننده بود.

آن نعلبکی‌های نورانی سفید و آبی چه بودند؟ آنها چه معنایی داشتند؟ چگونه در صفحهٔ درونی‌ام ظاهر شدند؟ آم چه نیرویی بود که مرا از کالبدم بلند کرده و بیرون آورده بود؟ برخلاف تمام این سئوالات، این تجربه نسبت به تجربهٔ اول برایم مفهوم بسیار بیشتری داشت. بودن در کالبدی مرئی، با آنچه که از سفر خروج از کالبد انتظار داشتم تطابق بیشتری داشت. البته مدتی طول کشید تا فهمیدم که این کالبد اثیری یا اختری‌ام بوده است. من در این تجربه به‌صورت روح از کالبد فیزیکی‌ام به درون این کالبد حرکت کرده بودم. در نتیجه این تجربه نگاهم به مرگ به مقدار بسیار زیادی تغییر کرد.

با بیرون آمدن از کالبد فیزیکی و دیدن جهان فیزیکی از زاویه‌ای متفاوت، مرگ برایم به معنای انتقال زندگی از یک جهان به جهانی دیگر شده بود. اکنون دیگر فکر مرگ در نظرم وحشتناک و تهدیدآور نبود. دیگر مرگ را به صورت مسئله‌ای بزرگ و بغرنج که همیشه به آن اعتقاد داشتم نمی‌دیدم.

به جای اینکه چیزی در مورد این تجربهٔ روشن و زنده به کسی بگویم همچنان سکوتم را حفظ کردم. مرتب اتفاقی که افتاده بود را در ذهنم مرور می‌کردم و به مقایسهٔ تجربهٔ اول و دوم خودم می‌پرداختم. شباهت‌هایی میان آن دو وجود داشت. در هر دو مورد من در حالت بین خواب و بیداری از کالبدم خارج شده بودم. من قبل، بعد، و در طی هر دو تجربه کاملاً هشیار و آگاه بودم. در هر مورد در حالی‌که خارج از کالبدم بودم، موقعیت و محل تقریبی‌ام را با توجه به کالبد فیزیکی‌ام می‌دانستم. در هر دو تجربه چنین به‌نظر می‌رسید که بعُد زمان از بین رفته است.

تفاوت‌هایی نیز بین این دو تجربه وجود داشت. درست قبل از خروجم از کالبد در دفعهٔ اول، آن سوت ضعیفی که در بالای سرم بود به گوش راستم منتقل شده بود. این مسئله در تجربهٔ دوم اتفاق نیفتاده بود. علت تجربهٔ اولم رسیدن به سطح بالایی از

تمرکز بود. ولی تجربهٔ دوم در نتیجهٔ چیزی اتفاق افتاده بود که مرا از کالبد فیزیکی‌ام بلند کرده و بیرون آورده بود. در تجربهٔ دوم تا حدودی احساس ترس می‌کردم ولی در تجربهٔ اول چنین احساسی نداشتم. در تجربهٔ دوم دارای کالبدی بی‌وزن بودم که شبیه به کالبد فیزیکی‌ام بود. بعدها متوجه شدم که به این کالبد، کالبد اثیری یا اختری می‌گویند. در طی تجربهٔ اول من ظاهراً هیچ کالبدی نداشتم. قدرت‌ها . قابلیت‌های ذهنی‌ام در هر تجربه متفاوت بود. همچنین در تجربهٔ دوم بیشتر اتفاقاتی که افتاده بود را به یاد داشتم ولی در تجربهٔ اول این‌طور نبود. در طی روزهای پس از آن به این تفاوت‌ها بسیار فکر کردم.

حدوداً یک هفته پس از دومین سفر آگاهانهٔ خروج از کالبدم سرانجام تصمیم گرفتم دربارهٔ چیز که تجربه کرده بودم به سکوتم پایان دهم. برادر کوچکم که در آن زمان به دیدنش رفته بودم هم‌صحبت بسیار خوبی است و مرا خیلی خوب می‌شناسد. تصمیم گرفتم عکس‌العمل او را در مورد تجربهٔ دومم ببینم. با کمال تعجب دیدم که او با علاقه‌ای واقعی به داستانم گوش کرد. با اینکه توضیح من مناسب و کافی نبود ولی توجه برادرم کاملاً واقعی و صادقانه بود. پس از اینکه داستانم را تمام کرده به علت این مسئله پی‌بردم، زیرا او نیز بلافاصله در جوابم داستان خودش را بیان کرد.

او در مورد یک میز گرد تلویزیونی صحبت می‌کرد که چند هفته پیش دیده بود. در این میز گرد چند نفر در مورد خروج آگاهانهٔ خود از کالبدشان صحبت کرده بودند. طبق صحبت‌های برادرم، این افراد نمی‌دانستند که این تجربه چگونه اتفاق افتاده است ولی همگی بر این نکته تأکید داشتند که تجربهٔ آنها کاملاً حقیقی بوده است. یکی از آنها به وضعیت خطرناک و بحرانی خود در بیمارستان اشاره کرده بود که در آن ناگهان به‌طور غیر منتظره‌ای متوجه می‌شود که آگاهانه در شکل و کالبدی بی‌وزن در بالای کالبد فیزیکی‌اش در حال پرواز کردن است. این کالبد شبیه به کالبد فیزیکی‌اش بوده و دارای شنوایی و بینایی نیز بوده است. او می‌توانست دکتر و پرستار ببیند که در او به دنبال علائم حیات می‌گشتند. سپس می‌شنود که دکتر او را مرده اعلام می‌کند. او بسیار عصبانی می‌شود و مشت خود را به سوی دکتر گره می‌کند تا به طریقی نشان دهد که هنوز هم کاملاً زنده است. در آن لحظه تصمیم می‌گیرد به کالبد فیزیکی‌اش باز گردد و درست در همان زمان دکتر علائم حیات را در او ثبت می‌کند. سرانجام این فرد نجات داده می‌شود و او را قادر می‌سازد تا داستان خود را بازگو کند. در هفته‌های پس از آن من و برادرم چندین بار در مورد این موضوع با هم صحبت کردیم. پذیرا بودن و بی‌تعصب بودن او در برابر امکان سفر روح برای من دلگرم کننده بود.

حدوداً یک ماه دیگر نیز در شمال مرکزی ایالات متحده ماندم و به دیدار اقوام و دوستان رفتم. تلاش‌های هنگام خواب را برای تمرکز همچنان ادامه می‌دادم ولی موفقیتی کسب نمی‌کردم. برخلاف این عدم موفقیت، هنوز هم اشتیاق و خوش‌بینی‌ام برایی به‌دست آوردن یک سفر خروج از کالبد آگاهانهٔ دیگر قوی بود. تجربهٔ دوم هنوز هم در ذهنم زنده بود. صحبت‌های امیدوار کننده‌ای را با برادرم گذرانده بودم و در آن زمان مشغول مطالعهٔ چند کتاب سفر روح دیگر از پال توئیچل نیز بودم.

کتاب‌های جدید همگی بر همان موضوع کلّی تأکید داشتند، و آن این بود که سفر خروج از کالبد با اینکه کاملاً واقعی است ولی چیزی جز اولین قدم برای تجربه و اثبات واقعیات معنوی و والاتر روح و خدا نیست. با وجود این، علاقهٔ عمدهٔ من به این کتاب‌ها هنوز هم در موضوع خروج از کالبد فیزیکی متمرکز بود.
در خلال این هفته‌ها علاوه بر روش‌های متفاوت سفر روح در کتاب‌های پال توئیچل، از تکنیک‌های تمرکز خودم نیز استفاده کردم ولی پیشرفتم کُند و آهسته بود. در حالی‌که هفته‌ها پشت سر هم سپری می‌شد من هیچ پیشرفت خاصی را در توانایی‌ام برای تمرکز نمی‌دیدم ولی همچنان به تلاشم ادامه می‌دادم و همیشه امیدوار بودم که ماجرای آگاهانهٔ بعدی‌ام را به دست خواهم آورد.

بی‌تعصب بودن برادرم و پذیرا بودن او در برابر ماجرای سفر روح من مرا تشویق کرد تا دربارهٔ تجربهٔ خود با چند تن از دوستان دیگرم نیز صحبت کنم. بیشتر عکس‌العمل‌هایی که دریافت کردم مثبت بودند. دو تن از دوستان نزدیکم دربارهٔ اتفاق غیرعادی و عجیبی

که برای‌شان افتاده بود با من صحبت کردند، و چنین به‌نظر می‌رسید که هر کدام از آن‌ها به‌طور آگاهانه سفر خروج از کالبد را تجربه کرده بودند. یکی از این رویدادهای غیر عادی آن‌ها در هنگام خواب اتفاق افتاده بود و دیگری در حالتی آرام و مدیتیشن‌گونه. از آنجایی‌که دوستانم هیچ اطلاعی از امکان سفر روح نداشتند، هر دو چنین پنداشته بودند که تجربیات‌شان چیزی جزء رؤیایی زنده و عجیب نبوده است.

دو تن از دوستان دیگرم که در همان چند هفته ملاقات‌شان کردم گزارشات حتی جالب‌تری را در اختیار داشتند. یکی از آنها خانم جوانی بود که مشاور بیماران رو به مرگ بود. او چنین تعریف می‌کرد که در سن سیزده سالگی در آب غرق شده و عملاً مرگ را تجربه کرده است. در آن لحظه احساسی از آرامش و شادی به او دست می‌دهد و همه‌جا را رنگ صورتی زیبایی در بر می‌گیرد. مدتی بعد پس از اینکه او را به‌وسیلهٔ تنفس دهان به دهان نجات می‌دهند او تجربه‌اش را برای دیگران تعریف می‌کند ولی آن‌ها حرفش را باور نمی‌کنند، و بدین ترتیب با گذشت زمان این تجربه اهمیت خود را برای او از دست می‌دهد.

یکی از دوستان دیگرم حتی داستان جالب‌تری برای گفتن داشت. او گفت که سه بار به‌طور آگاهانه خارج از کالبدش بوده است. اولین تجربهٔ او در نتیجهٔ تصادف بوده است. پس از برخورد با یک ماشین، ا. ناگهان متوجه می شود که در کالبدی بی‌وزن و محسوس به‌طور آگاهانه در حال پرواز کردن بر فراز صحنهٔ تصادف است. او می‌توانست تمام چیزهایی را که در آن پائین اتفاق می‌افتاد ببیند و بشنود. او می‌بیند که خانمی که با ماشینش تصادف کرده از ماشین پیاده می‌شود و به‌طرف جایی‌که کالبد او افتاده بود می‌دود. او چنین می‌پندارد که او مرده است، ولی به محض اینکه آن خانم به او دست می‌زند، بلافاصله به کالبد فیزیکی‌اش باز می‌گردد.

این داستان‌ها و کتاب‌هایی که خواندم باعث شدند تا با وجود ناکامی‌ها و عدم موفقیت، علاقه و اشتیاقم برای سفر روح و انجام دادن تمرینات روزانه تقویت شود. حتی توانستم در کتاب " نسیمی از بهشت " به مطلب هیجان‌انگیز و عجیبی دست یابم. در این کتاب گزارشی از یک تجربهٔ خروج از کالبد خواندم که شبیه به تجربهٔ من بود و در آن فردی پس از خارج شدن از کالبدش پروازکنان به سمت سقف اتاقش رفته و از درون آن عبور کرده بود. در طی تمرکزهای بی‌ثمری که در این چند هفته داشتم، شور وشوق و اشتیاقم برای به‌دست آوردن تجربهٔ سوم عمدتاً از خاطرهٔ روشن و واضحی که از تجربهٔ دوم داشتم نشأت می‌گرفت.

داستان‌های سفر روحی که شنیده یا خواندم همگی به من کمک کردند که این باور در من تقویت شود که می‌توان دوباره آگاهانه از کالبدم خارج شوم.

## فرصت از دست رفته

یک روز صبح تقریباً یک ماه و نیم پس از تجربهٔ دوّمم اتفاق عجیبی افتاد که خوش‌بینی‌ام را دوباره زنده کرد. همگام خواب در یک لحظه به‌طور آگاهانه متوجه تصویری بسیار واضح و روشن در صفحهٔ درونم شدم. این آگاهی و هوشیاری کوتاه باعث شد تا من با وجودی‌که از نظر جسمانی خواب بودم ولی از نظر ذهنی بیدار شوم.

بازهم خودم را در همان وضعیت خودانگیختهٔ بین خواب و بیداری یافتم که قبلاً تجربه کرده بودم. به تماشای تصویری پرداختم که مستقیماً رو به روی نگاه درونی‌ام در صفحهٔ سیاه ذهن شکل گرفته بود. این تصویر شامل نمای درشتی از همان الگوی مستطیل‌های متقارنی بود که قبل از دومین تجربهٔ خروج از کالبدم دیده بودم. این الگوی روشن و درخشان شبیه به صفحهٔ بازی X,O بود که ارتفاع آن را سه و عرض آن را چهار مستطیل تشکیل می‌داد. مستطیل‌های مذکور توسط خطوط عمودی زرد و پهنی محصور شده بودند.

با پی بردن به امکان موجود در این وضعیت برای سفر روح، بلافاصله شروع به تجسم خود در کالبد بی‌وزن کردم. در عرض چند ثانیه به چنان سطحی از تمرکز رسیده بودم که واقعاً احساس می‌کردم بی‌وزن هستم. کاملاً احساس می‌کردم که در حال نزدیک شدن به لحظهٔ خروج می‌باشم، ولی درست در همین لحظه حیاتی و خاص ناگهان همه چیز را خراب کردم. از نظر ذهنی اندکی مردد بودم و در مورد ترک کالبدم تا حدودی احساس ترس می‌کردم. این تردید کوچک باعث شد که تصویری که در صفحهٔ ذهنی درونم بود ناگهان محو شود. سپس کالبد فیزیکی‌ام با تکانی بیدار شد و تمرکز بالایی که به‌دست آورده بودم از بین رفت.

از اتفاقی که افتاده بود هم هیجان زده بودم و هم ناراحت. تجربه کردن دوبارهٔ حالت بین خواب و بیداری بسیار هیجان‌انگیز بود. ولی مانع شدن ترس و از دست دادن این فرصت طلایی سفر روح ناامید کننده بود. اگرچه احساس می‌کردم همه چیز را خراب کرده‌ام، ولی بعدها این اتفاق خاص برایم بسیار مفید واقع شد. علاقه و اشتیاق ضعیف شده‌ام برای سفر روح بدین‌وسیله نیروی تازه‌ای گرفت.

تلاش‌های شبانه‌ام برای تمرکز، نیرو و توان تازه‌ای به خود گرفت ولی نتایج به‌دست آمده نسبت به گذشته به هیچ‌وجه بهتر نبود. برای اینکه توانایی‌ام را برای تمرکز بهبود بخشم تصمیم گرفتم برنامهٔ تمرینی را در روز برای خودم به‌وجود آورم. سعی می‌کردم تا جایی‌که ممکن است تصویری را با وضوح و روشنی تمام برای چند دقیقه در ذهنم به‌وجود آورم و این‌کار را سه یا چهار بار در روز انجام می‌دادم. شاید به این طریق سرانجام سطح تمرکز به تدریج افزایش و بهبود پیدا می‌کرد و بعضی از تلاش‌های تمرکزم در هنگام خواب به تجربیات خروج از کالبد منتهی می‌شد.

در طی هفته‌های بعد همچنان به این برنامه عمل کردم، ولی پیشرفت حاصله در توانایی‌ام برای تمرکز بسیار جزیی بود. در همین زمان بود که در قابق دیگری مشغول به کار شدم. در هر فرصت ممکن این تمرینات کوتاه روزانه و همینطور تمرکز در هنگام خواب را همچنان ادامه می‌دادم. تلاش‌های ذهنی‌ام هنوز هم مانند گذشته خسته کننده، وقت‌گیر، و دشوار بود. با این وجود، من پیوسته سعی می‌کردم و هنوز امیدوار بودم که نتیجهٔ سودمندی را از این انرژی ذهنی و فیزیکی مصرف شده به‌دست آورم.

سپس یک شب، حدوداً سه هفته بعد، تصمیم گرفتم چیز متفاوتی را امتحان کنم. با خود قرار گذاشتم در هنگام خواب، صرفاً به‌عنوان تمرین کردن و بدون اینکه اهمیتی به خروج از کالبد بدهم، به مدت یک ساعت تمرکز کنم. این فقط قرار بود تمرینی برای تمرکز باشد نه چیز دیگر.

در رخت‌خواب دراز کشیدم و سعی کردم صحنه‌های متفاوتی را همراه با جزئیاتش در ذهنم به تصویر بکشم. متمرکز کردن افکار به این طریق هنوز هم برایم بسیار دشوار و خسته کننده بود. به این فکر افتادم که سعی کنم الگوی مستطیل‌های متقارن با خطوط زرد رنگ که چند هفتهٔ قبل دیده بودم را مجسم کنم. در حالی‌که به تجسم این الگو مشغول بودم، اتفاق غیر منتظره‌ای افتاد. ناگهان با کمال تعجب و شگفتی متوجه شدم که دیگر در حال تجسم کردن این الگو نیستم؛ آن مستطیل‌ها اکنون واقعاً در مقابل نگاه درونی‌ام بر روی صفحهٔ ذهن وجود داشتند.
به محض دیدن و شناختن این تصویر واضح و روشن در صفحهٔ درونی ذهنم، افکار متعددی به طور همزمان به ذهنم خطور کرد. بلافاصله به امکان موجود در این وضعیت برای سفر خروج از کالبد پی بردم. همچنین متوجه شدم که سطح تمرکز در این لحظهٔ خاص بسیار بالاست. توجهم صد در صد بر روی الگوی مستطیل‌ها متمرکز شده بود و نسبت به هر فکر دیگری اعم از کالبد و حواس فیزیکی‌ام بی‌اعتنا بودم. و این‌بار کالبد فیزیکی‌ام خواب نبود!

می‌دانستم که کوچک‌ترین وقفه‌ای در تمرکز باعث از بین رفتن تصویر می‌شود. به یاد اشتباهی که در تجربهٔ قبلی مرتکب شده بودم و تردید کوچکی که به ذهنم راه داده بودم افتادم. می‌دانستم که برای اینکه بتوانم کالبدم را در این وضعیت ترک کنم باید هرگونه ترس و تردیدی را از ذهنم بیرون کنم.

علاقه و اشتیاقم برای خروج از کالبد به‌قدری شدید بود که ترس برایم اصلاً مطرح نبود. این‌بار صد در صد آماده و مشتاق بودم تا کالبد فیزیکی‌ام را رها کنم و با هر تجربه‌ای که در پیش بود همراه شوم. بلافاصله تا جایی‌که می‌توانستم نگاه درونی‌ام را بر الگوی مستطیل‌ها متمرکز کردم و سعی کردم ذهنم را از تمام افکار دیگر رها کنم. اگر می‌توانستم این سطح از تمرکز را برای چند ثانیهٔ‌دیگر حفظ کنم، ممکن بود فرصتی برای خروج از کالبدم به‌دست آورم.

الگوی مستطیل‌ها به سرعت به دید درونی‌ام نزدیک شد. اکنون صفحهٔ درون به‌طور کامل توسط قسمتی از خطوط حاشیه‌ای زرد رنگ اشغال شده بود. در حالی‌که دید درونم را تا حد ممکن بر این خط زرد رنگ که هم‌چنان در حال نزدیک‌تر شدن بود متمرکز می‌کردم، ناگهان مکشی جزئی و کوچک در اطراف چشم سومم به‌وجود آمد و مرا بیرون کشیده و به درون جهان وسیعی از تاریکی راند. من به آهستگی به‌صورت سر و ته و معلق زنان در فضایی به تاریکی فضای لایتنهای حرکت می‌کردم. نقطه‌های نورانی بسیاری در مسافتی دور در این فضا به چشم می‌خورد. احساس انرژی و نیروی زیادی می‌کردم و نسبت به همیشه دارای حواس قوی‌تر و تیزتری بودم، به‌طوری‌که گویا توسط جریان خفیفی از الکتریسیته شارژ شده بودم.

در این کالبد بی‌وزن کاملاً آگاه و دارای احساسات و عواطف بودم و از اینکه دوباره توانسته بودم از کالبدم خارج شوم بسیار احساس ذوق و هیجان می‌کردم. هر ثانیه از این احساس آزادی را دوست داشتم و از آن لذت می‌بردم. پس از دو ماه تمرکز کردن سرانجام موفق شده بودم! در آن لحظه به تنها چیزی که فکر نمی‌کردم بازگشت به کالبد فیزیکی‌ام بود؛ دلم می‌خواست همچنان بیرون از کالبدم بمانم و تا حد امکان از این احساس عالی و شگفت‌انگیز بی‌وزنی لذت ببرم.

حدوداً سه یا چهار ثانیه به آرامی در این جهان تاریک و ظاهراً بی‌پایان به‌صورت معلق حرکت می‌کردم. ناگهان محیط اطرافم تغییر کرد و تبدیل به جهانی شد که روشن و درخشان و شبیه زمین بود. در اتاقی واقع در طبقهٔ هم‌کف یک خانه یا ساختمان بودم. حدوداً یک متر بالاتر از کف اتاق در حالت ایستاده شناور بودم و داشتم به حرکتی آهسته بر روی آن فرود می‌آمدم. اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که از کالبم خارج شده و به مکانی در زمین سفر کرده‌ام. محیط اطرافم سه بُعدی و بسیار واقعی بود؛ دقیقاً مانند مکان‌ها و چیزهایی که در زمین می بینیم.

چند ثانیه طول کشیدتا روی کف این اتاق ناآشنا فرود آمدم؛ ولی هنگامی‌که پاهایم به کف اتاق رسید، در آن فرو رفت. در حالی‌که هنوز هم در کف اتاق فرو می‌رفتم، دست‌هایم را به اطراف باز کردم و محکم بر روی کف اتاق قرار دادم تا از فرو رفتنم جلوگیری کنم. دست‌هایم را محکم روی سطح اتاق فشار دادم، زانوهایم را خم کردم و پاهایم را بالا آوردم. چند لحظهٔ بعد در اتاق ایستاده بودم و پاهایم مانند همیشه محکم روی کف اتاق قرار داشت. اینکه چرا حالا می‌توانستم محکم روی سطحی بایستم که همین چند لحظه قبل داشتم در آن فرو می‌رفتم را نمی‌دانم. هیچ نشانه‌ای برای پی بردن به اینکه این مکان خاص کجاست در دست نداشتم و نمی‌دانستم چرا به آنجا سفر کرده‌ام. البته هنوز هم از بودن در این وضعیت عجیب احساس لذت و هیجان بسیاری می‌کردم؛ فکر ترس حتی به ذهنم نیز خطور نکرده بود.

در اتاقی معمولی با ابعادی متوسط ایستاده بود. اتاق به طرز زیبایی با صندلی‌ها، میزها، کاناپه‌ها و قالیچه‌های کوچک جدید و مدرن چیده شده بود و شبیه اتاق استراحت بود. به اطرافم نگاه کردم و پله‌های کوچکی را دیدم که به طبقهٔ بالاتر منتهی می‌شد. شروع بع بالا رفتن از پله‌ها کردم ولی بعد به سرعت متوجه شدم که می‌توانم از نظر ذهنی کشش جاذبه را بر روی خود خنثی کنم و بی‌وزند شوم. با تجسم کردن خود در حالتی بی‌وزند، توانستم از نظر ذهنی خودم را چند سانتی‌متر بالاتر از پله‌ها ببرم و آنگاه با استفاده از قدرت فکرم به آرامی به‌سوی اتاقی که در طبقهٔ بالا بود پرواز کردم.

اولین چیزی که در اتاق طبقهٔ بالا دیدم دو زن بودند که حدوداً چهار یا پنج متر دورتر از من ایستاده بودند و داشتند با هم صحبت می‌کردند. یکی از آنها تقریباً چهل ساله و دیگری پنجاه ساله به نظر می‌رسید. اتاق مذکور عمدتاً با رنگ نخودی دکور بندی شده بود و شبیه به اتاق نشیمنی معمولی در خانه‌های زمین بود.

فکر می‌کردم آن دو نفر نمی‌توانند مرا ببینند، ولی با کمال تعجب متوجه شدم که آنها بلافاصله متوجه حظور من شدند. آنها در حالی‌که مرا نشان می‌دادند و با هم صحبت می‌کردند آهسته به سمت من آمدند. این مسئله مرا گیج کرده و ترساند، زیرا من خیال می‌کردم آنها قاعدتاً نباید بتوانند مرا ببینند. از این می‌ترسیدم که اگر آنها به من برسند چه اتفاقی خواهد افتادو سعی کردم پرواز کنان از آنها دور شوم ولی به دلایل نامعلومی نمی‌توانستم حرکت کنم و فقط در حالت بی‌وزن در هوا دست و پا می‌زدم، بدون اینکه حرکت قابل توجهی به سمت جلو داشته باشم. هرچه آن دو زن به من نزدیک‌تر می‌شدند، ترس و نگرانی من بیشتر می‌شد.
در این زمان بود که کم‌کم کنترل ذهنی‌ام را احتمالاً به علت ترس و نگرانی در حال افزایش از دست دادم. احساس عجیبی به درونم هجوم آورد و آنگاه نیروی پر قدرت ولی ملایم مرا به سرعت از این محیط زنده و واقعی بیرون کشید و دوباره به درون جهانی از سیاهی و تاریکی برد. می‌دانستم که در حال بازگشت به کالبد فیزیکی‌ام هستم. با وجود نگرانی و ترسی که در خلال اقامت کوتاهم در آن خانهٔ ناآشنا در درونم به‌وجود آمده بود بازهم دوست داشتم بیرون از کالبدم بمانم و مدت بیشتری از این احساس شگفت‌انگیز بی‌وزنی لذت ببرم.

ولی اشتیاقم برای باقی ماندن در خارج از کالبد از بازگشت سریعم به آن جلوگیری نکرد. چند ثانیه بعد بدون اینکه بازگشتم را ببینم یا احساس کنم، ناگهان متوجه شدم که کالبد و حواس فیزیکی‌ام دوباره مرا در بر می‌گیرد و اینجا بود که متوجه شدم به کالبدم بازگشته‌ام. بلافاصله بیدار شدم و از چیزی که تجربه کرده و به انجام رسانده بودم سرشار از لذت و هیجان بودم. در حالی‌که به موفقیتم افتخار می‌کردم، عمانطور در تختم دراز کشیدم.

در حالی‌که فکر می‌کردم اکنون ساعت‌ها تلاش برای تمرکز کردن بالاخره نتیجه داده است، سعی می‌کردم تمام چیزهایی که در این تجربه دیده و شنیده و انجام داده بودم را به یاد آورم. ولی متوجه شدم که بسیاری از جزئیات اتفاقاتی که افتاده بود از حافظه‌ام پاک شده است. اکنون دیگر چیز زیادی در بارهٔ چهرهٔ آن دو زن و یا اتاق‌های آن خانه به یاد نمی‌آورم. حتی نمی‌توانستم به یاد آورم که آنها به هم چه می‌گفتند. از دست دادن حافظه به این شدت، آن هم پس از چنین ماجرای عالی و هیجان‌انگیزی حقیقتاً مایهٔ خجالت بود. پس از دو ماه سعی و تلاش سخت و طاقت‌فرسا برای خروج از کالبد و عاقبت نیز موفق شدن، اکنون با اینکه فقط چند لحظه از بازگشت به کالبدم می‌گذشت ولی نمی‌توانستم چیز زیادی از اتفاقاتی که افتاده بود را به یاد آورم. اگرچه این ضعف و فقدان ناگهانی حافظه ناامید کننده بود ولی اشتیاق و خوش‌بینی فزاینده‌ام مرا از هیجان به لرزه می‌انداخت. پیشاپیش از همان لحظه به فکر تجربهٔ بعدی بودم و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کردم.

## فکر کردن دربارهٔ این تجربه

آن‌طور که فهمیدم احتمالاً از طریق چشم سوم از کالبدم خارج شده بودم. داشتن کالبدی مرئی و قابل رؤیت با توصیفاتی که در کتاب‌های سفر روح خوانده بودم شباهت داشت ولی سئوالات بسیار دیگری در مورد اتفاقی که افتاده بود وجود داشت که نمی‌توانستم به آنها جواب دهم.

جالب‌ترین سئوال دربارهٔ این تجربه این بود که من به کجا منعکس شده بودم؟ آیا به جایی در زمین رفته بودم یا اینکه احتمالاً به جهانی غیر فیزیکی؟ اینکه آن دو زن توانسته بودند مرا ببینند مرا به فکر انداخت که شاید به یکی از جهان‌های دور رفته بودم. طبق

کتاب‌های سفر روحی که خوانده بودم افرادی که در زمین زندگی می‌کنند قرار نبود بتوانند فردی که در کالبد روح است را ببینند.

پال توئیچل چنین توضیح داده بود که جهان‌های درون در محدوده‌های فضایی یکسان و در درون یک‌دیگر قرار دارند و هر جهان درونی می‌تواند جداگانه و به‌طور مستقل وجود داشته باشد و عمل کند. هر یک از این جهانها از سطح ارتعاش منحصر به فردی ساخته شده است که برای چشمان انسان نامرئی و غیر قابل رؤیت است. شاید بدان معنی بود که هرچه که در جهان فیزیکی وجود دارد، به علاوهٔ هر آنچه که بتوان تصورش را کرد، در این جهان‌ها نیز وجود دارد.

قبل از این تجربه توجه و اهمیت زیادی به توضیحات ارائه شده در کتاب‌هایم دربارهٔ جهان‌های نامرئی درون نمی‌دادم. اکنون باید امکان وجود داشتن آنها را در نظر می‌گرفتم. شاید جهان‌های درون که در کتاب‌های آقای توئیچل مطرح شده بود واقعاً وجود داشتند.

پس از اینکه چند ساعت بعد بیدار شدم با کمال ناامیدی متوجه شدم که قسمت بیشتر تجربهٔ هیجان‌انگیز بر اثر خواب از حافظه‌ام پاک شده است. حالا حتی نمی‌توانستم نیمی از آنچه را که دیده و انجام داده بودم را به یاد آورم. البته ضعف و فقدان حافظه تأثیری بر هیجان و اشتیاقم نگذاشت. دلم می‌خواست هرچه زودتر تجربهٔ خروج از کالبد دیگری را کسب کنم. اهمیتی نداشت که چه مقدار خواب و تلاش ذهنی را باید در این کار قربانی کنم و یا اینکه این کار چند روز یا هفته یا ماه طول خواهد کشید. فقط می‌خواستم به هر طریقی که شده از کالبدم خارج شوم و این هرچه زودتر اتفاق می‌افتاد بهتر بود. بی‌صبرانه منتظر این اتفاق بودم.

## رهایی از بند

به تدریج تغییری در رؤیا و هدف اولیه‌ام یعنی یاد گرفتن خروج از کالبد و سفر به مکان‌های مختلف به‌وجود آمده بود. اکنون هدفم ساده‌تر بود. همینکه بتوانم از کالبدم خارج شوم به اندازهٔ کافی کار سختی بود. اینکه از کجا سر در بیآورم دیگر برایم اهمیتی نداشت. هرجا که خارج از کالبدم بودم به اندازهٔ کافی هیجان‌انگیز بود. پس از سومین تجربهٔ خروج از کالبد چنین به‌نظر می‌رسید که بارقه‌ای از امید برای رسیدن به این هدف وجود دارد. این مسئله به انگیزه و اشتیاقم نیرو می‌بخشید و باعث می‌شد بیش از پیش به تلاشم ادامه دهم.

برنامهٔ کاری قایق طوری بود که اجازه نمی‌داد در طی زمان استراحتم تمرین تمرکز کنم، ولی به هر حال آن روز چند بار برای مدتی کوتاه تمرکز کردم. وقتی که سرانجام مدت استراحت بعدی‌ام سر رسید، روی تختم دراز کشیدم و قاطعانه سعی کردم الگوی مستطیل‌هایی که شب قبل دیده بودم را در ذهنم به تصویر بکشم. ولی در تمرکز کردن موفق نمی‌شدم؛ ذهنم دائماً به افکار نامربوط و مختلف منحرف می‌شد. پس از حدوداً چهار و پنج دقیقه تلاش برای تمرکز کردن، شروع به تجسم صحنه‌های دیگری در ذهنم کردم. هیچ چیز کمکم نمی‌کرد به سطح بالایی از تمرکز دست یابم، و سرانجام نیز به‌تدریج به خواب رفتم.

در طی روزهای بعد چندین ساعت در زمان استراحتم تمرین کردم ولی نتایج قابل توجهی به دست نیاوردم. در روز پنجم سرانجام اتفاقی افتاد. بازهم روی تجسم کردن الگوی مستطیل‌ها کار می‌کردم. از نظر ذهنی بسیار خسته بود و نیاز به خواب داشتم ولی تصمیم گرفتم مدت بیشتری به این کار ادامه دهم و شروع به تجسم خود در کالبدی بی‌وزن کردم. به‌تدریج به خواب رفتم ولی تا حدودی نسبت به محیط اطرافم هشیار بودم. درحالی‌که نیمه‌خواب بودم به تجسم خودم در حالتی بی‌وزن ادامه دادم و اینجا بود که پاها، کمر، دست‌ها، و سینهٔ کالبد درونی‌ام شروع به بیرون آمدن از کالبد فیزیکی‌ام کرد. سر کالبد درونی‌ام هنوز در کالبد فیزیکی‌ام بود، بنابراین با حالت خواب

آلوده تا جائیکه می‌توانستم پاهای کالبد درونی‌ام را محکم به طرف بیرون پرتاب کردم تا خودم را از قالب فیزیکی‌ام آزاد کنم.

شدت ضربه‌ام مرا در حالت وارونه و به پشت از کالبد فیزیکی‌ام خارج کرد. کالبد درونم سرانجام آزاد شد و من وارد جهان وسیعی از تاریکی شدم. لحظه‌ای که از کالبد فیزیکی‌ام جدا شدم، خواب آلودگی ذهنی‌ام از بین رفت و من در حالی‌که کاملاً بیدار بودم به جهان‌های درون وارد شدم. از اتفاقی که می‌افتاد و از اینکه دوباره از کالبدم خارج شده بودم شاد و سرمست بودم.

در این جهان تاریک دارای قدرت بینایی بودم و می‌توانستم حرکت خودم را نسبت به نقاط نورانی بسیاری که تاریکی اطراف را نقطه نقطه کرده بود ببینم. چند ثانیه پس از آن ناگهان تاریکی تغییر پیدا کرد و تبدیل به جهانی روشن و درخشان شبیه به زمین شد. با وضوح و شفافیتی بسیار زیاد اطرافم را مشاهده می‌کردم. در کالبد درونم کاملاً لباس بر تن داشتم و ظاهرم شبیه به کالبد فیزیکی‌ام بود. درون خانهٔ بزرگ و مدرنی ایستاده بودم که دارای وسائلی سه بُعدی و کاملاً واقعی، و درست مانند وسائلی که در زمین می‌بینیم بود. با کنجکاوی شروع به قدم زدن در اتاق‌ها کردم و پس از مدت کوتاهی دو مرد و یک زن را دیدم که حدوداً هم سن من بودند. در حالی‌که با آنها صحبت می‌کردم، همچنان اعتقاد داشتم که این خانه و افراد درون آن قسمتی از جهان فیزیکی هستند.

پس از اینکه مدت کوتاهی با آنها صحبت کردم ناگهان از آن محیط زنده و واقعی خارج شده و دوباره به جهانی تاریک کشیده شدم. حدوداً یک یا دو ثانیه بعد در کالبد فیزیکی‌ام بودم. ناپدید شدن خانه و افراد مذکور به‌طور ناگهانی و غیر منتظره اتفاق افتاد و بازگشتم از درون تاریکی، غیر ارادی، سریع، و بسیار ملایم بود. پس از اینکه به کالبدم بازگشتم با کمال ناامیدی متوجه شدم که بسیاری از جزئیات تجربهٔ هیجان‌انگیز از ذهنم پاک شده است.

از تجربه‌ای که به‌دست آورده بودم بسیار هیجان زده بودم و اشتیاقم برای خارج شدن دوباره از کالبد چنان قوی بود که بلافاصله سعی کردم خودم را در ذهنم در کالبدی بی‌وزن احساس کنم. پس از انیکه افکارم را به همین شیوه حدوداً بیست یا سی دقیقه متمرکز کردم و وارد مرحلهٔ اولیه‌ای از خواب شدم، ناگهان متوجه شدم که به‌طور خود به خود از کالبدم خارج می‌شوم.
دوباره خودم را به مدت چند ثانیه در جهانی تاریک و سپس در جهان سه‌بُعدی و واقعی دیگری که شبیه به زمین بود دیدم. کالبد درونی‌ام کاملاً لباس بر تن داشت و ظاهر آن دقیقاًشبیه به کالبد فیزیکی‌ام بود. همه چیز را کاملاًشفاف و به‌وضوح می‌دیدم. در محیطی شبیه به زمین و مقابل ساختمان آجری قرمزی ایستاده بودم. مرد میان‌سال، ناشناس، و کوتاه قدی همراهم بود که ریش سیهی داشت و لباس سیاه زیبایی پوشیده بود. او کلاه سیلندر شکل سیاهی بر سر و عصای سیاهی در دستش داشت. عده‌ای در آن محل در حال قدم زدن بودند. آنجا شبیه به یک پارک کوچک بود و زمین چمن سرسبز و بزرگی در آن به چشم می‌خورد. در زمین چمن ـــ پیاده روهایی برای عبور افراد ایجاد شده بود.

پس از اینکه حدوداً ده دقیقه با این فرد صحبت کردم ناگهان به دلیل نامعلومی کنترلم را بر محیط از دست دادم و به سرعت به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم. این‌بار نسبت به تجربهٔ قبلی پس از وارد شدن به کالبدم مطالب بسیار بیشتری از حافظه‌ام پاک شده بود. از گفتگوی طولانی‌ای که با آن مرد ناشناس داشتم تقریباً هیچ چیزی در حافظه‌ام نمانده بود. علاوه بر این مسئله اکنون حتی نکات بیشتری از تجربهٔ اولم را نیز فراموش کرده بودم.

آن شب پس از تلاش کردن برای بار سوم، ناگهان متوجه شدم که در خارج از کالبدم و در جهان روشن و درخشان دیگری هستم. این‌بار با کمال تعجب متوجه شدم که به راحتی بر فراز منطقهٔ ساحلی بسیار زیبایی در حال پرواز کردن هستم. در حالی‌که دست‌هایم را مانند گلایدر به دو طرف باز کرده بودم، تقریباًدر ارتفاع ده متری از زمین در

حال پرواز بودم و به امواج اقیانوس که در آن پائین به ساحل سنگی برخورد می‌کردند نگاه می‌کردم. حتی می‌توانستم صدای برخورد امواج با صخره‌ها را بشنوم. واقعاً هیجان‌انگیز و نشاط‌آور بود.

متأسفانه این شعف و شادمانی خیلی زود پایان یافت. چند دقیقهٔ بعد متوجه شدم که از اقیانوس و محیط زیبا دور شده و دوباره به درون سیاهی و سپس به درون کالبدم کشیده می‌شوم. همچون موارد قبل، این‌بار نیز بازگشت به کالبدم جزئیات بصری زیادی از این تجربه را از یاد برده بودم. خستگی جسمانی و ذهنی‌ام احساس هیجان، شادی، و غروری که از به انجام رساندن این سه انعکاس پی در پی داشتم را تحت‌تأثیر قرار داده بود. دیگر در آن شب توانایی تمرکز کردن بیشتر نداشتم، بنابراین در تختم غلتی زدم و به‌سرعت به خواب رفتم.

## آیا آنجا زمین بود؟

ضعف و فقدان حافظه که بلافاصله پس از ورود به کالبدم به آن دچار می‌شدم چیزی بود که دلیلش را نمی فهمیدم و مسلماً نیز از آن لذت نمی‌بردم. ترک کردن آگاهانهٔ کالبدم آنقدر دشوار و وقت‌گیر بود که عدم توانایی در به یاد آوردن فعالیت‌های خروج از کالبدم واقعاً بی‌انصافی بود.

البته این مسئله چیزی از احساس هیجان و شوقی که در تجربیاتم داشتم کم نمی‌کرد. اکنون اشتیاقم به ارتفاعات جدیدی رسیده بود. به دست آوردن سه تجربهٔ پی در پی در یک شب، قطعاً به این معنی بود که من کاری را درست انجام داده بودم! شاید توانایی‌ام در تمرکز سرانجام رو به بهبود گذاشته بود.

تمام این تجربیات در جهان‌هایی صورت می‌گرفت که درست مانند این جهان فیزیکی، واقعی و صلب بودند و بودن در آن‌ها بسیار شبیه بودن در کالبد فیزیکی‌ام در زمین بود. من در این جهان‌ها در کالبدی مرئی به‌سر می‌بردم که دقیقاً شبیه به کالبد فیزیکی‌ام بود؛ می‌توانستم آگاهانه فکر کنم و حواسم را احساس کنم؛ تمام حواس کالبد فیزیکی اعم از لامسه، چشایی، بویایی، شنوایی و بینایی را دارا بودم و می‌توانستم اشیاء اطرافم را در این جهان‌ها کاملاً لمس کنم.

سه تفاوت عمده میان حالتی که در کالبد فیزیکی‌ام بودم و حالتی که خارج از کالبدم و در مکان‌های بسیار زنده و واقعی بودم وجود داشت: نخست اینکه هنگامی‌که خارج از کالبد و در این مکان‌ها بودم خویش درونی‌ام در مقایسه با کالبد فیزیکی‌ام در حالت معمول، اندکی احساس انرژی بیشتری می‌کرد.
دوم: اینکه قوانین طبیعی حاکم بر این جهان فیزیکی، بر جهان‌های درونی‌ای که می‌رفتم حاکم نبود؛ برای مثال، در چند مورد از تجربیات خروج از کالبدی که در این مکان‌ها داشتم توانستم به ارادهٔ خود پرواز کنم.
سوم: اینکه من در خلال بعضی از این تجربیات فقط تا حدودی دارای هشیاری و خودآگاهی بودم.

تفاوت موجود در سطح هشیاری‌ام مرا متحیر کرده بود. در ابتدای تجربیاتم در جهان‌های درون متوجه نمی‌شدم که در این جهان‌ها هستم. ولی در خلال آخرین تجربه‌ام که در حال پرواز بر فراز ساحل اقیانوس بودم کاملاً از کوچکترین امر جزئی در تجربه‌ام آگاهی داشتم. در طی هر کدام از تجربیات اخیرم تفاوت بسیار قابل توجهی در قابلیت تفکر آگاهانه‌ام وجود داشت. چنین به نظر می‌رسید که هر چقدر در هنگام خروج از کالبد بیدارتر و هشیارتر بودم، هشیاری‌ام در خارج از کالبد بیشتر می‌شد و هنگامی که به کالبد بازمی‌گشتم بهتر می‌توانستم تجربه‌ام را به‌یاد بیاورم.

همچنین متوجه شدم که در سه تجربهٔ اخیرم حالت بازگشتم به کالبد فیزیکی در مقایسه با قبل یقیناً تفاوت داشت. هریک از بازگشت‌های من به‌صورت خود به خود و غیر ارادی بودند به‌طوری که ابتدا به طریقی نامعلوم از محیطی که در آن در حال تجربه بودم

بـه بیـرون کـشیده مـی شـدم و وارد جهـانی تاریـک مـی شـدم و آنگـاه لحظـاتی بعـد بـه کالبـدم بـازمی گـشتم. ایـن بازگـشت‌هـا همگـی آن‌قـدر آرام و ملایـم صـورت مـی‌گرفـت کـه تنهـا راهـی کـه میاً وانـستم بـه بازگـشتم بـه کالبـد فیزیکـی پـی ببـرم احـساس کـردن تکـانی بـسیار خفیـف و یـا حضـور حـواس فیـزیکـی کـه مـرا دوبـاره در بـر مـی‌گـرفـت بـود.

اکنـون هـر چـه بیـشتر قـانع مـی‌شـدم کـه واقعـاً بـه جهـان‌هـای غیـر فیـزیکی و درونـی کـه در کتـاب‌هـای سـفر روح توصـیف شـده بـود سـفر کـرده‌ام. توصـیفات ارائـه شـده در کتـاب‌هـایم دربـارهٔ جهـان‌هـا یـا طبقـات نـامرئی درون اکنـون بـه‌تـدریج بـرایم جالـب‌تـر مـی شـد. بـسیار مشتـاق و عـلاقمنـد بـودم تـا گـام بعـدی را در کنتـرل آگـاهـانـهٔ سفـرهـایـم بـردارم.

## " مـن خـدا هستـم "

هفتـهٔ پـس از ایـن ماجـرا تأثیـر مـأیوس کننـده‌ای بـر نقـشه‌هـای خـوش بینانـهٔ مـن در مـورد برداشـتن قـدم بعـدی در یـادگیری سـفر روح گذاشـت. تقریبـاً در هـر یـک از دوره‌هـای استـراحتـم حـدود یـک الـی دو سـاعت تمـرین تمـرکز مـی‌کـردم ولـی ایـن تـلاش‌هـا هیـچ ثمـری نداشـت. اکنـون دیگـر تجـسـم کـردن خـود در یـک کالبـد بـی‌وزنـد و یـا تجـسـم کـردن مـستطیل‌هـا بـرایـم عمـل نمـی‌کـرد. از قـرار معلـوم هنـوز هـم راه حـل قطعـی سـفر روح را پیـدا نکـرده بـودم.

آنگـاه حـدوداً یـک هفتـه پـس از آن توانـستم دوبـاره کالبـدم را تـرک کـنم. ایـن تجربـه اطلاعـات جدیـدی دربـارهٔسـفر خـروج از کالبـد در اختیـارم گذاشـت. در حـالی‌کـه در آن زمـان هنـوز هـم در قـایقی بارکـشی کـار مـی‌کـردم، در خـلال یکـی از زمـان‌هـای اسـتراحتم حـدوداً یـک سـاعت بـه‌طـور جدی و سـخت تمرکـز کـردم و سـرانجان نیـز بـه علـت خـستگی ذهنـی شـدید بـه خـواب رفـتم. آنگـاه در حـالتی نیمـه‌آگـاه متوجـه شـدم کـه در حـال مـشاهدهٔصحنه‌ای در رؤیـا هـستم. از بـالا در حـال نگـاه کـردن بـه ایـن صحنه بـودم و چنـین احـساس مـی‌کـردم کـه در هـوا شـناور هـستم و بـه آرامـی بـه جلـو حرکـت مـی‌کـنم. گویـا مـن فقـط یـک جفـت چـشم بـودم کـه از بـالا صحنـهٔ رؤیـا را نظـاره مـی‌کـرد. هنـوز هـم بـه‌طـور خـواب‌آلـود، نیـت خـود را مبنـی بـر تـرک کالبـدم بـه یـاد داشـتم و همـین فکـر یـا خواسـتهٔ کوتـاه و نیمـه شـکل گرفتـه باعـث شـد تـا حرکتـی کـه بـه جلـو داشـتم ناگهـان متوقـف شـود. بلافاصـله از کالبـدم بـه بیـرون لغزیـدم و وارد جهـانی تاریـک و سـیاه شـدم. کـاملاًبیـدار و از اینکـه دوبـاره کالبـدم را تـرک کـرده بـودم بـسیار هیجـان‌زده بـودم. ایـن‌طـور کـه بـه‌نظـر مـی‌رسیـد ایـن‌بـار جدایـی از کالبـد بـه علـت حـرکـت و نیـروی رو بـه جلـوی کالبـد درونـم صـورت گـرفتـه بـود.

پـس از مـدت کوتـاهی اطـرافم تبـدیل بـه جهانـی روشـن و درخـشان و زنـده شـد و مـن خـودم را در مکـانی همـراه بـا چنـد نفـر دیگـر دیـدم. دقیقـاً بـه خـاطر نـدارم کـه چـه اتفـاقی افتـاد، ولـی مـدت کوتـاهی شـاید حـدود سـی دقیقـه بـا آن‌هـا بـودم. سـپس کنتـرل ذهنـی‌ام را از دسـت دادم و خـود بـه خـود بـه کالبـد فیـزیکـی‌ام بـازگشتـم.

از یـاد بـردن تجربیـات و دچـار شـدن بـه ضعف شـدید حافظـه در تمـام ایـن سـفرها چیـزی بـود کـه بـسیار از آن متنفـر بـودم و آن را بـسیار دور از انـصاف مـی‌دانـستم. ولـی حتـی هنگـامـی‌کـه فقـط مقـدار ناچیـزی از اتفـاقـی کـه افتـاده بـود را بـه یـاد مـی‌آوردم بـاز هـم هنـوز لـذت و شـوق و آزادی‌ای که از بـودن در خـارج از کـالبـدم بـه‌دسـت مـی‌آوردم بسیـار زیـاد بـود.

شـب بعـد هنگـامی‌کـه سـرانجام اسـتراحتم فـرا رسـید، در حـالی‌کـه در مرحلـهٔ ابتـدایی خـواب و در حـال چـرت زدن بـودم دوبـاره از تـصویر بـسیار واضـحی در صـفحهٔ درونـی ذهـنم آگـاه شـدم. تـصویر مـذکور کـاملاً رنگـی بـود و مـردی را نـشان مـی‌داد کـه پـشت پـیش‌خـوان چـوبی و قهوه‌ای رنگـی ایستـاده بـود کـه شبیـه بـه تریبـونـی کـوچـک بـود.

تمرکـز و تـوجهم بـر ایـن تـصویر بـسیار واضـح باعـث شـد تـا بـه سـرعت بـه نگـاه درونـی‌ام نزدیـک شـود. پـس از چنـد لحظـه تـصویر آن‌قـدر بـزرگ شـد کـه مـردی کـه در آن بـود بـه انـدازهٔ یـک انـسان واقعـی درآمـد. تمـامی چیزهـایی کـه در ایـن تـصویر سـاکن و بـی‌حرکـت بـود بـه تـدریج

واقعی‌تر شد. سپس ناگهان مکشی جزئی در اطراف چشم سومم به‌وجود آمد و من خودم را کاملاً ملبس در کالبد درونی‌ام در فاصلهٔ پنج‌متری تریبون مذکور دیدم. مردی که مقابلم بود دیگر حالت بی‌حرکت و دو بُعدی نداشت بلکه واقعی و زنده شده بود. تصویر دو بُعدی‌ای که همین چند ثانیه قبل در صحنهٔ درونی‌ام شکل گرفته بود به طریق نامعلومی تبدیل به جهانی زنده و کاملاً واقعی شده بود.

تریبون مذکور در راه‌رویی عرض و در ساختمان بسیار بزرگی قرار داشت. مردی که پشت تریبون ایستاده بود حدوداً سی و پنج ساله به نظر می‌رسید و تقریباً صد و هشتاد سانتی‌متر قد داشت. او موهایی به رنگ قهوه‌ای روشن داشت و عینکی دور فلزی به چشن زده بود. به طرف او رفتم و مدت کوتاهی با او صحبت کردم؛ او جواب کوتاهی داد و به اتاقی در همان نزدیکی اشاره کرد که در آن باز بود.

اتقی که او به آن اشاره کرده بود بسیار شلوغ و پُر جنب و جوش بود؛ عده‌ای در اطراف ایستاده بودند و عده‌ای نیز پشت میزهای کوچکی که در سراسر اتاق چیده شده بود نشسته بودند. صدا و همهمهٔ زیادی در اتاق شنیده می‌شد. افرادی که در اتاق حضور داشتند همگی مسن و یا میان‌سال بودند. در گوشه‌ای از اتاق دو زن کنار یکدیگر ایستاده بودند و چنین به نظر می‌رسید که در حال نام‌نویسی و یا بازبینی اسامی افراد برای اتفاقی که در شرف وقوع بود، هستند.

با اینکه از بودن در آنجا احساس غریبی می‌کردم ولی به هر حال وارد اتاق شدم و روی یکی از صندلی‌های خالی در پشت یکی از میزها نشستم. سه نفر دیگر نیز پشت آن میز نشسته بودند. بدون اینکه حرفی بزنم در جای خود ماندم و فقط به مکالماتی که در اتاق در جریان بود گوش کردم. پس از مدتی مردی که کنارم نشسته بود به من نگاه کرد و سئوالی پرسید که هرگز آنرا فراموش نخواهم کرد. او پرسید که آیا من در قالب فیزیکی‌ام زنده هستم یا مرده. در حالی‌که غافل‌گیر شده بودم جواب دادم که زنده هستم. او گفت که جوان بودن من و قادر بودن به آمدن به این مکان در حالی‌که هنوز زنده هستم بسیار قابل تحسین است. از گفتهٔ فرد مذکور چنین برداشت کردم که افرادی که در این اتاق هستند؛ به تازگی فوت کرده‌اند؛ و اینکه این مکان نوعی ایستگاه بین راه است. چون در آن لحظه شجاعت لازم را نداشتم تا از کسی راجع به این مسئله سئوال کنم بنابراین هرگز از آن مطمئن نشدم.

مدت کمی‌پس از آن به طریق نامعلومی از این محیط واقعی و شبیه به زمین بیرون کشیده شده و وارد سیاهی شدم و می‌دانستم که در حال بازگشت به کالبد فیزیکی‌ام هستم. سعی کردم از نظر ذهنی با نگه داشتن این احساس که در کالبدی بی‌وزن درون هستم از این بازگشت خود به خود و غیر ارادی به کالبد فیزیکی‌ام جلوگیری کنم. چند ثانیه بعد، حرکتم در درون سیاهی آهسته شد و تقریباً به حالت توقف رسید و این احساس را به من داد که به بازگشت به کالبدم بسیار نزدیک شده‌ام. در حالی که همچنان احساس بودن در کالبد بی‌وزن درون را در ذهنم نگه‌داشته بودم، متوجه شدم که آرام آرام در سیاهی به عقب حرکت می‌کنم و فهمیدم که موفق شده‌ام مدت بیشتری را بیرون از کالبدم بمانم.

در حالی‌که به آرامی در این جهان تاریک و پهناور حرکت می‌کردم اتفاق غیر معمول و عجیبی افتاد. اگرچه در کتاب‌هایم راجع به این مسئله خوانده‌ام ولی هنوز هم از آن سر در نمی‌آورم و از آن زمان تا کنون هرگز آن را دوباره تجربه نکرده‌ام. صدایی بم به آرامی شروع بع صحبت کردن با من کرد و با اینکه چنین به‌نظر می رسید که این صدا از درون خودم خودم می‌اید، ولی قطعاً این من نبودم که حرف می‌زدم. صدا با این جمله آغاز کرد که من " خدا هستم " و سپس با همان لحن و طنین عمیق و خداگونه به صحبتش ادامه داد و چند جملهٔ دیگر نیز گفت.

به یاد آوردم  که دربارهٔاین مسئله در یکی از کتاب‌هایم خوانده‌ام. در کتاب چنین نوشته شده بود که چنین صدایی ممکن است با مسافر روح مبتدی صحبت کند، ولی فرد باید بداند که این صدا صدای خداوند نیست. بنابراین پس از اینکه صدا حدوداً چند جمله صحبت کرد، حرفش را قطع کردم و با لحنی تند و توهین‌آمیز گفتم: " نه، تو

خـــدا نیـــستـــی! بگـــو کـــی‌هـــستی؟ ولـــی از حـــرف گـــستـاخـانـهٔ و مبـــارزه طلبانـــهٔ خـــود پشیـمـان شـدم زیـرا صدا بـلافـاصلـه از صحبـت کـردن بـاز ایستـاد.

چنـد لحظـه بعـد سـیاهی ناگهـان از بـین رفـت و مـن دوبـاره خـود را در محیطـی واقعـی و شـبیه بـه زمـین دیـدم. کنـار جمعـی ده نفـره کـه در حیـات خلـوتی دور هـم جمـع شـده و یـک میهمـانی خودمـانی راه انداختـه بـودن ایـستاده بـودم. روی یـک صـندلی کنـار آن‌هـا نشـستم و بـه حـرف‌هـای آن‌هـا گـوش کـردم. بـسیار کنجکـاو بـودم بـدانم آنجـا کجاسـت و کـاملاً مطمـئن بـودم کـه آن محـیط و افـراد آن قـسمتی از یکـی از جهـان‌هـای درونـی و غیـر فیزیکـی هـستند. سـرانجام جرئـت بـه خـرج داده و از فـردی کـه کنـارم نشـسته بـود سـئوال کـردم کـه آنجـا کجاسـت. او بـا خـونسـردی و بـی‌تفـاوتی جـواب داد: " منـطقــهٔ اثیـــری ".
از اینکـه آیـا واقعـاً بـه منطقـهٔاثیـری انعکـاس پیـدا کـرده بـودم یـا نـه مطمـئن نبـودم، ولـی در کتـاب‌هـای پـال توئیچـل و کتـاب‌هـای سـفر روح دیگـر چنـین گفتـه شـده اسـت کـه منطـهٔ اثیـری یکـی از جهـان‌هـای درونـی اسـت کـه اکثـر مـسافران روح مبتـدی و تـازه‌کـار تجربیاتـشان را ابتـدا در آنجـا آغـاز مـی‌کننـد.

پـس از مـدت کوتـاهی بـه‌سـرعت از ایـن محـیط بـه بیـرون کـشیده شـدم و لحظـاتی بعـد در کالبـد فیزیکـی‌ام بـودم. ناگهـان بیـدار شـدم و در حـالی‌کـه از تجربـه‌ای کـه کـسب کـرده بـودم بـسیار بُهـت‌زده و هیجـان‌زده بـودم متوجـه شـدم کـه فـوق‌العـاده سـر حـال بـا نـشاط هـستم، گویـا پـس از دوازده سـاعت خـواب عمـی و کامـل از خـواب بیـدار شـده بـودم. ایـن مـسئله تعجـب‌آور بـود زیـرا لحظـه‌ای کـه مـی]واسـتم از کالبـدم خـارج شـوم بـسیار خـسته بـودم. بـه‌طـور غیرعـادی و فـوق‌العـاده‌ای احـساس خوشـحالی مـی‌کـردم، گویـا جریـانی از عـشق و شـعف در درونـم جـاری بـود. ایـن احـساس عـشق وشـادمانی تـا سـاعت‌هـا بعـد در مـن بـاقی مانـد. از روی کنجکـاوی بـه سـاعتی کـه کنـار تختـم بـود نگـاه کـردم تـا ببیـنم چـه مـدتی خـارج از کالبـد بـوده‌ام. پـس از در نظـر گـرفتن زمـانی کـه حـدود یـک سـاعت و نـیم بـرای تمرکـز کـردن، متـوجـه شـدم کـه تقـریبـاً دو سـاعـت از کـالبـدم جـدا بـوده‌ام.

## دشـواری و نـامطلـوب بـودن تمـرکـز

تجـربـهٔ اخیـرم چنـان بـه‌خـصوص بـود کـه مـرا وادار کـرد تـا نگـاه دقیـق‌تـری بـه اطلاعـات موجـود در کتـاب‌هـای پـال توئیچـل بیانـدازم. مـن قـبلاً در مـورد " پدیـدهٔ خـدا هـستم " در یکـی از کتـاب‌هـای او مطلبـی خـوانـده بـودم؛ تجـربـه کـردن ایـن مـسئله بلافاصـله پـس از خـوانـدن آن بـایـد چیـزی بیـشتـر از یـک اتفـاق و تـصادف مـی‌بـود. اکنـون کـاملاً در مـورد صـحت و درسـتـی اطلاعاتـی کـه او داده بـود قـانع شـده بـودم. البتـه درک کـردن مفـاهیـم معنـوی والاتـر و رفیـع‌تـری کـه او از آن‌هـا در کتـاب‌هـایش صـحبت کـرده بـود هنـوز هـم برایـم مـشکل بـود، ولـی تـوصیفـات او از جهـان‌هـای نـامـرئـی درون اکنـون بـه‌تـدریـج بـرایـم معنـی پیـدا مـی‌کـرد.

حـدوداً یـک هفتـه پـس از تجربـهٔ " مـن خـدا هـستـم "، از قـایقی کـه در آ> کـار مـی‌کـردم خـارج شـدم و دوبـاره بـرای دیـدن دوسـتـان و آشـنایـان بـه شـمـال مـرکـزی ایـالات متحـده رفتـم. تجـربـهٔ خـروج از کـالبـد بعـدی‌ام چنـد روز پـس از آن اتفـاق افتـاد.

یـک روز صـبح زود از خـواب بیـدار شـدم و تـصمیم گـرفتم در سـیاهی صـفحهٔ درونـی ذهـنم در اطـراف چـشم سـومم تمرکـز کـنم. پـس از مـدتی بـه تـدریج دوبـاره بـه خـواب رفـتم و در مرحلـهٔ اولیـه‌ای از خـواب بـه‌طـور نیمـه اگـاه تـصویری رنگـی را در صـفحهٔ درونـم دیـدم. ایـن تـصویر بـی‌حرکـت و دوبعـدی خـانمی‌را نـشان مـی‌داد کـه در فـضای سرسـبز بیـرون شـهر در وسـط جـادهٔ آسـفالت شـده‌ای ایـستاده اسـت. وقتـی‌کـه بـر ایـن تـصویر تمرکـز کـردم، بـه آرامـی بزرگتـر شـد و مـن مکـشی جزئـی را در اطـراف چـشم سـومم احـساس کـردم. بلافاصـله دیـدم کـه در وسـط جـادهٔ مـذکور ایـستاده‌ام. آن خـانم جـوان کـه پـشتش بـه مـن بـود، ناگهـان زنـده شـد و

قدم زنان از من دور شد. گویا به درون یک فیلم سینمایی رفته بودم؛ درست در لحظه‌ای که وارد آن جهان شدم همه چیز ناگهان جان گرفته بود.

اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که کاری انجام دهم تا بتوانم ذهنم را مشغول نگه دارم و تا جایی‌که امکان دارد خارج از کالبدم بمانم. محیط اطرافم آسمانی آبی و تپه‌هایی سرسبز و پیچ در پیچ را شامل می‌شد که چند بوته و درخت روی آن‌ها دیده می‌شد. جادهٔ آسفالت شده تا جایی‌که چشم کار می‌کرد در خطی مستقیم به سمت جلو کشیده شده بود. بدون اینکه توجهی به خانم جوانی که داشت از من دور می‌شد بکنم، دست‌هایم را شادمانه بالا بردم و از زمین جستی زدم تا بتوانم بر فراز این محیط زیبا و شبیه به زمین پرواز کنم. ولی پرواز نشاط‌بخش و هیجان‌انگیزم به سرعت پایان یافت زیرا ناگهان کنترلم را از دست دادم و به درون سیاهی کشیده شده و لحظاتی بعد به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.

بی‌اختیار با هیجان زیاد به این فکر بودم که شاید سرانجام تکنیک سفر روح خوبی را پیدا کرده‌ام، یعنی این تکنیک که در حالی‌که به تدریج به خواب می‌روم بر سیاهی صفحهٔ درونم در اطراف چشم سوم تمرکز کنم.

ولی وقتی‌که این تکنیک را شب بعد و فردای آن تکرار کردم هیچ اتفاق خاصی نیفتاد و جلسات تمرکزم در روزهای پس از آن نیز به هیچ وجه بهتر نشد. تا حالا هیچ تکنیک به‌خصوصی بیشتر از یک بار برایم مفید واقع نشده بود، و من اکنون به‌تدریج به علت آن پی می‌بردم. هرگاه که می‌خواستم تمرکز کنم، ذهنم دچار افکاری حاکی از انتظار و دلهره می‌شد؛ معمولاً نمی‌توانستم سطحی از آرامش را که برای انجام دادن سفر روح نیاز داشتم کسب کنم. نتیجهٔ نهایی در اکثر موارد چنین می‌شد که من ساعت‌ها هنگام خواب تمرکز می‌کردم و همچنان کاملاً بیدار بودم.

پی بردن به این مشکل و فهمیدن آن کمکی به حل کردن آن نکرد. هنگامی که از الگوی تمرکزی استفاده می‌کردم که قبلاً برایم موفقیت‌آمیز بود، به دلایلی نمی‌توانستم هیجان عاطفی را به‌طور کامل از افکارم دور کنم. از این‌رو تاکنون هر یک از انعکاساتم به خارج از کالبد در نتیجهٔ‌آزمایش با روش تقریباًمتفاوتی از تمرکز بوده است، که در آن احساسات و انتظاراتم به حداقل رسیده است و من واقعاً انتظار موفق شدن نداشته‌ام.

بنابراین چند روز بعد دوباره به آزمایش روش‌های دیگری از تمرکز پرداختم، و هنوز سعی داشتم تا به روش مطمئن و ثابتی دست یابم که در آن بتوانم به خواب رفته و آگاهانه کالبدم را ترک کنم. البته تا یک هفته و نیم پس از آن توانستم از کالبدم خارج شوم و سرانجام نیز هنگامی که خارج شدم تجربه‌ام فقط چند ثانیه به‌طول انجامید.

در هنگام خواب به آرامی از تصویری در رؤیایم آگاه شدم و دربی را دیدم که در محیطی کم‌نور قرار داشت؛ از روی کنجکاوی از خودم پرسیدم که پشت آن چیست. به محض اینکه این فکر به ذهنم رسید بلافاصله مستقیماً از درون آن عبور کردم. وقتی‌که به طرف دیگر رفتم دیدم که در حالت بی‌وزن در فضای اتاق خوابی که شبیه به اتاق‌های موجود در زمین است شناور هستم. وسایل این اتاق درست مانند وسایلی که همیشه می‌بینیم کاملاً واقعی، صلب و سه بُعدی بودند. در حالی‌که تا حدودی هشیار بودم و به این فکر می‌کردم که چقدر عالی است که دوباره خارج از کالبدم هستم، دوباره به این اشتباه دچار شدم و به یاد کالبد فیزیکی‌ام افتادم. این مسئله باعث شد که ناگهان به کالبدم برگردم. از اینکه نتوانسته بودم مدت بیشتری را خارج از کالبدم بمانم ناراحت بودم و بسیار احساس خستگی می‌کردم ـ بنابراین به سرعت به‌خواب رفتم.

تقریباً در همین دوره بود که تمایلم برای تمرکز کردن رو به ضعف گذاشت؛ مجبور کردن خود به انجام دادن تمرکزهای طولانی و خسته کننده در هنگام خواب برایم بسیار مشکل شده بود. ولی اشتیاقم برای سفر روح همچنان مانند گذشته قوی بود. هنوز هم در مورد این پدیده با شور و شوق با بعضی از دوستان و آشنایانم صحبت می‌کردم و در حال مطالعهٔ کتاب‌های سفر روح بیشتری از پال توئیچل بودم. ولی عدم پیشرفتم در تمرکز کردن در چند ماه گذشته بسیار ناامید کننده بود. حتی چنین به نظر می رسید که در

چند هفتهٔاخیر، توانایی‌ام در تمرکز کردن به‌تدریج بدتر شده است. مرتب از خودم می‌پرسیدم که چطور امکان دارد بدون اینکه بتوانم ابتدا توانایی‌ام را در تمرکز بالا ببرم، امید داشته باشم که یک مسافر روح ورزیده و ماهر شوم؟
دو ساعت تمرکز طاقت‌فرسا و خسته کننده در هنگام خواب گویا تا ابد طول می‌کشید و در هر یک از این جلسات احتمال موفقیتم بسیار ضعیف بود. همچنین این مسئله که اکثر تجربیات خروج از کالبدم نسبتاً کوتاه بودند و اینکه من پس از هر تجربه دچار ضعف شدید حافظه می‌شدم نیز به انگیزه و اشتیاقم برای ادامه دادن تمرین‌های شبانه صدمه می‌زد.

تجربهٔ بعدی حدوداً یک هفته پس از این تجربهٔ کوتاه رُخ داد. یک شب درست قبل از خوابیدن، یکی از کتاب‌های پال‌توئیچل را که اخیراً خریده بودم برداشتم. نام کتاب دفترچهٔ معنوی بود. در آن کتاب مطالبی را در مورد خصوصیات و اصوات جهان‌های متفاوت درون که او ادعا کرده بود وجود دارند ــ خواندم. آن شب شدیداً خسته بودم بطوری‌که پس از اینکه کتاب را بستم و چراغ‌ها را برای خوابیدن خاموش کردم به سختی می‌توانستم تمرین همیشه‌گی‌ام، یعنی تسجم کردن خود در کالبدی بی‌وزن را ادامه دهم. ولی بر خلاف خستگی شدیدم چیزی می‌بایست در درونم عمل کرده باشد، زیرا لحظاتی بعد دوباره خود را پرواز کنان در حالت بی‌وزن در جهانی تاریک دیدم.

این‌بار با کمال تعجب از مسافتی دور صدای برخورد امواج اقیانوس به ساحل به گوشم می‌خورد. صدای مذکور به‌تدریج نزدیک‌تر و بلندتر شد و مرا احاطه کرد. در حالی‌که به‌جزء تاریکی و نقطه‌های کوچک نورانی و سفید چیز دیگری را نمی‌توانستم ببینم، با شیفتگی بسیار به این صدای گیرا و محسور کننده گوش دادم. به‌خاطر آوردم که همین چند ساعت قبل در دفترچهٔ معنوی خوانده بودم که صدای منطقهٔ اثیری عبارت است از صدای غرش دریا. حدوداً مدت ده ثانیه به این آهنگ موزون امواج اقیانوس گوش دادم و سپس به‌سرعت به درون کالبد فیزیکی‌ام کشیده شدم و صدای مذکور ناگهان قطع شد. با وجودی‌که در آن لحظه شدیداً احساس خستگی می‌کردم ولی بسیار کنجکاو بودم چه اتفاقی برایم افتاده است. بنابراین دوباره از نظر ذهنی خود را مجبور به تمرکز کردم و اتفاقی که افتاده بود دوباره تکرار شد. باز هم صدای برخورد شدید امواج اقیانوس به ساحل را شنیدم و سپس به درون کالبد فیزیکی‌ام کشیده شدم.

حدوداً یک هفته پس از شنیدن صدای امواج اقیانوس در جهان‌های درون، برای کار به قایق دیگری رفتم. در طی یک ماهی که آنجا کار می‌کردم فقط یک بار از کالبدم خارج شدم. برنامهٔ کارم بسیار مشکل بود، ولی دلیل این مسئله عمدتاً این بود که علاقه و اشتیاقم برای صرف کردن وقت، خواب، و انرژی ذهنی‌ام برای تمرکز آنچنان قوی نبود.

در آن ماه فقط یک تجربه داشتم. یک شب در طی رؤیا تا حدودی هشیار شدم و رؤیایی بسیار واضح و فعال داشتم که در آن به‌طور آگاهانه متوجه شدم که جهانی که در آن بودم به هیچ وجه رؤیا نیست؛ من در جهانی بسیار واقعی، سه‌بعُدی، و شبیه به زمین بودم. در جریان این رؤیا در حالی‌که در کالبد درونی‌ام بودم به همراه چند نفر دیگر نقش فعالی را در اتفاقاتی که می‌افتاد دارا بودم. پس از اینکه مدت کوتاهی بعد به کالبدم بازگشتم، دوباره در حالی‌که به‌خواب می‌رفتم به تمرکز پرداختم و بار دیگر در طی خواب با درجه‌ای از آگاهی از کالبدم خارج شدم.

## کاهش یافتن اشتیاق برای سفر روح

پس از یک ماه کار کردن هنگامی‌که قایق را ترک کردم علاقه و اشتیاقم برای تمرکز کردن کاملاً تضعیف شده بود. پیشرفت بسیار کند و آهستهٔمن در سفر روح اکنون به‌طور کامل متوقف شده بود. خستگی و فشار تمرکزهای اجباری و مداوم حتی برای من نیز غیرقابل تحمل شده بود. در بعضی از شب‌ها هنگامی‌که سعی می‌کردم خود را به تمرکز کردن در هنگام خواب ترغیب کنم، ذهنم خیلی ساده از دستورم امتناع می‌کرد. شاید

عجیب به نظر برسد، ولی ذهنم بدون توجه به عزم و ارادهٔ من، در واقع هرگونه جلسهٔ تمرکز طولانی را پس می‌زد. پذیرفتن این مطلب برای من سخت بود زیرا این ظاهراً به معنای پایان یافتن دوران سفر روح من بود. در آن مرحله به غیر از تمرکز کردن، راه دیگری را برای خارج شدن از کالبدم نمی‌شناختم.

همچنین به علت اینکه تجربهٔ تازه و جدیدی در خروج از کالبد نداشتم تا به آن فکر کنم. بنابراین اشتیاق و علاقهٔ رو به ضعفم در مورد سفر روح را باید با فکر کردن به تجربیات قبلی‌ام تقویت می‌کردم. ولی با گذشت زمان، هر یک از تجربیات گذشته‌ام مانند یک داستان و کتاب قصه شده بود. هرچه این تجربیات از من فاصله می‌گرفتند، حتی واقعی‌ترین و هیجان‌انگیزترین آن‌ها، من نیز آن‌ها را کمتر به یاد می‌آوردم و آن‌ها به نظرم کم اهمیت‌تر و غیر واقعی‌تر می‌رسیدند.

## شش ماه پس از اولین تجربهٔ خروج از کالبد

سرانجام اوضاع تغییر پیدا کرد. نقطهٔ عطف مهم دیگری در داستان سفر روح من به‌وجود آمد. و این اتفاق چنین افتاد.

چند هفته پس از خارج شدن از قایق بارکشی، دوباره به شمال مرکزی ایالات متحده رفتم. قرار بود در مورد مسئلهٔمهمی تعهدی را قبول کنم. شب قبل از این مسئله تا حدودی نگرانی و دلشوره داشتم به‌طوری‌که چند ساعت پس از به خواب رفتن در اواسط شب از خواب بیدار شدم. در تختم آرام دراز کشیده بودم و سعی می‌کردم دوباره چرت بزنم ولی به علت مسئله‌ای که فردای آن‌روز در پیش رو داشتم نمی‌توانستم بخوابم. صدای سوت خفیف را در بالای سرم می‌شنیدم. در حالتی کاملاً ارام به سیاهی صفحهٔ درونم چشم دوختم. به هیچ‌وجه در فکر سفر روح نبودم؛ افکارم تماماً در اطراف اتفاقی که قرار بود فردا بیفتد و اینکه تا جایی‌که می‌توانم امشب را خوب استراحت کنم سیر می‌کرد.

چند ساعتی را به آرامی در تختم دراز کشیدم و سعی کردم دوباره به خواب روم. سپس چیز کاملاً غیر منتظره‌ای اتفاق افتاد. تصویر تار و مبهمی به تدریج در سیاهی دید درونی‌ام شکل گرفت. این مسئله برایم عجیب بود زیرا در لحظه‌ای که آن تصویر شکل می‌گرفت من کاملاً بیدار بودم. این حالت قبلاً هرگز برایم اتفاق نیفتاده بود. تصویر مذکور شروع به بزرگتر شدن و واضح‌تر شدن کرد و پس از چند ثانیه چنان بزرگ شد که تمام دید درونی‌ام را در بر گرفت. تار بودن تصویر کم‌کم از بین رفت و چند خانه، یک زمین چمن، یک ردیف پیاده رو، و یک خیابان در آن نمایان شد.

هنوز هم از اینکه می‌دیدم بیدار بودنم باعث محو شدن و از بین رفتن تصویر نشده است بسیار متعجب بودم. به سرعت و با دقت زیاد نگاه درون و توجه کاملم را بر تصویر متمرکز کردم و سعی کردم تا ذهنم را از هر فکری که مربوط به مالبد فیزیکی و جهان فیزیکی است رها کنم. تصویر بلافاصله شروع به نزدیک‌تر شدن کرد و سپس به‌تدریج دید درونم را کاملاً احاطه کرد. چیزی در این تصویر به‌نظرم آشنا می‌آمد، و آنگاه ناگهان به آن پی‌بردم ـــ من این مکان را می شناختم! آنجا شبیه به مکانی نزدیک به محل تولدم در آی‌یو وا بود.

شناختن این مکان هیجان زیادی را در من به‌وجود آورد. مکش ناچیزی را در اطراف چشم سومم احساس کردم و بلافاصله به درون تصویر منتقل شدم. پس از وارد شدن به تصویر، اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که به سمت خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردم بدوم. درحالی‌که از اینکه می‌دیدم دوباره در خارج از کالبدم هستم حقیقتاً از شادی و هیجان در ارتعاش بودم، به سمت کوچه‌ای آشنا در آن نزدیکی دویدم. در حالی‌که می‌دویدم متوجه شدم که صحنه‌آرایی آنجا اندکی برایم تازگی دارد. خانه و حیات خلوتی که قبلاًمحل سکونت من بود اندکی متفاوت به نظر می‌رسید، بنابراین به این نتیجه رسیدم که در یکی از جهان‌های درون هستم.

در حالی‌که هنوز هم با تمام سرعت در آن کوچه می‌دویدم، جفت پا به هوا پریدم، و مانند پردین از روی تختهٔ‌شیرجه به هوا جهش کرده و در آسمان آبی اوج گرفتم. از قدرت فکرم استفاده کردم و خود را در ارتفاع پانزده متری از سطح زمین متعادل کرده و به حالت افقی درآوردم و آنگاه در حالی‌که دست‌هایم را مانند گلایدر به اطراف باز کرده بودم مشغول پرواز شدم. واقعاً باورنکردنی بود.

پس از مدت کوتاهی پرواز کردن، از بالای خانهٔ سفیدی عبور کردم که مرد میان‌سالی در ایوان آن نشسته بود. از طریقهٔ نگاه کردن او به من کاملاً معلوم بود که او می‌تواند مرا ببیند. مرئی بودن من برای آن مرد تأئید دیگری بر این مسئله بود که من به احتمال زیاد در یکی از جهان‌های درون هستم نه در سیارهٔ زمین.

طولی نکشید که به خارج از شهر رسیدم و مناضری که در آن پایین می‌دیدم به‌طور چشم‌گیری تغییر کرد. درحالی‌که از شهر دور می شدم، متوجه شدم که زمینی که پائینم بود تغییر پیدا کرده و تبدیل به منظره‌ای سنگلاخ و بسیار زیبا شد که شبیه صخره‌های متعدد کوچک و به هم پیوسته بود؛ چشم‌گیرترین مسئله در مورد این زمین سنگلاخ عجیب، ترکیب رنگ بسیار زیبای آن بود. رنگ این صخره‌ها از نخودی کمرنگ تا قهوه‌ای سیر و رنگ و رو رفته متغیر بود و همین مسئله چشم‌انداز مذکور را بسیار زیباتر از مناظری می‌کرد که در زمین دیده بودم.

با استفاده از قدرت ذهنم خودم را به سمت پائین هدایت کردم و به آرامی با پاهایم در میان این ساختار سنگلاخ فرود آمدم. مدتی همین‌طور در آنجا ایستادم و مبهوت زیبایی این منظره شدم. البته در این مرحله ذهنم از فکر خالی شد، و این کار اشتباه بود. چند ثانیه بعد اولین علائم از دست دادن کنترل را احساس کردم. درحالی‌که نمی‌خواستم به‌طور اتوماتیک به کالبدم بازگردم به سرعت سعی کردم تا ذهنم را دوباره مملو از فکر کنم و با عجله سعی کردم چیزی را تجسم کنم تا مرا در آنجا نگه دارد. برخلاف اشتیاق و تلاش‌های ذهنی‌ام، نیرویی که به تدریج افزایش می‌یافت از بالا شروع به کشیدن من کرد. درست هنگامی‌که پاهایم از زمین بلند شد به یاد اتفاق مهمی افتادم که قرار بود با آن روبرو شوم. به دلیل نامعلومی با عجله و با صدای بلند گفتم: " خدایا، من جزئی از تو هستم"، و امیدوار بودم که چیز یا کسی صدایم را بشنود و تحت تأثیر این اظهار نظر معنوی قرار گرفته و مرا کمک کند تا بتوانم نتیجهٔ اتفاق فردا را به دلخواه خود کنم. لحظاتی بعد به سمت بالا و به درون تاریکی کشیده شدم و به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.

پس از بازگشت، بلافاصله با تکانی بیدار شدم و از اتفاقی که افتاد بود شاد و سرمست بودم. علاقه و اشتیاق زخم خورده و تضعیف شده‌ام به سفر روح بلافاصله بهبود و التیام یافته بود. پس از ناامید شدن از به‌دست آوردن سفرهای بیشتری در خارج از کالبد، این تجربهٔ غیر منتظره برای من یک قوت قلب بود و فرصت دیگری را برای سفر روح در اختیارم می‌گذاشت. اکنون که دوباره این احساس در ذهنم تازه شده بود، خواستار چیزهای بیشتری بودم. بار دیگر به جاده و مسیر سفر روح بازگشته بودم.

## سر نخ جدیدی برای سفر روح

دلیل اینکه این تجربه تا این حد برایم اهمیت داشت به علت روش و شیوه‌ای بود که با استفاده از آن کالبدم را ترک کرده بودم ـــ و آن در حالتی از آرامش و ریلکسیشن کامل بود. تمام تجربیات قبلی من در نتیجهٔ جلسات طاقت فرسا، طولانی، و خسته کنندهٔ تمرکز بود و در واقع به همین دلیل بود که من سرانجام تمرکز را به‌عنوان تکنیکی برای خروج از کالبد به کنار گذاشته بودم. اکنون با در دست داشتن مدرکی مبنی بر اینکه می‌توانم کالبدم را در وضعیتی کاملاً آرام و ریلکس ترک کنم، علاقه و تمایلم برای یادگیری و آزمایش کردن بیشتر، دو چندان شده بود.

پیدا کردن تکنیکی راحت و آرام برای خروج از کالبد قطعاً یک شبه اتفاق نمی‌افتاد و نیازمند سعی و تلاش و از خودگذشتگی زیاد بود. من به این مسئله واقف بودم، ولی

چیزی که علاقه و اشتیاق تازه‌ام را به‌وجود آورده بود دانستن این مطلب بود که راه و روشی که به‌دنبالش هستم واقعاً وجود دارد.

در هفته‌های پس از آن تقریباً هر شب سعی می‌کردم تا ترتیبی از اتفاقات را که باعث این تجربهٔ روحیه‌بخش و امیدوار کنندهٔ خروج از کالبد شده بود را تکرار کنم. در آن زمان در حال سفر غرب بودم و قصد داشتم چند ماه را به گشت و گذار در شمال غربی ایلات متحده و قسمت‌هایی از کانادا بپردازم. بنابراین تحت فشار هیچ برنامهٔ کاری و روزانهٔ خاصی نبودم و به اندازهٔ کافی وقت آزاد داشتم تا هر شب روش‌های راحت و متفاوت گوش سپردن به صدای سوت ضعیف در سرم و نگاه کردن به صفحهٔ درون را آزمایش کنم. ولی تنها چیزی که از این تلاش‌های مبنی بر آزمون و خطا برای ترک کردن کالبدم یاد گرفتم این بود که نگاه کردن و خیره شدن به‌طور منفعل و بی‌اعتنا به صفحهٔ سیاه درون برای مدت زمان طولانی کار زیاد آسانی نیست. در خلال این تلاش‌ها، ذهنم بلافاصله از فکری به فکر دیگر منحرف می‌شد و نتیجه چنین می‌شد که در بیشتر جلسات تمرین، خیلی زود به خواب می‌رفتم.

در حالی‌که هفته‌ها بدون اینکه نتیجهٔ دیگری از تلاش‌هایم برای سفر روح بگیرم سپری می‌شد، به‌تدریج دوباره علاقه و تمایلم برای سفر خروج از کالبد رو به کاهش گذاشت و تلاش‌های هنگام خوابم برای سفر روح کمتر و کمتر شد.

شش هفته بعد در حالی‌که در یکی از ایالات غربی کانادا رانندگی می‌کردم تصمیم گرفتم ماشین را نگه دارم و مدتی در پارکینگی در کنار جاده استراحت کنم. برای رفع خستگی در حالتی راحت و مناسب دراز کشیدم و چشمانم را بستم. تصمیم گرفتم از به خواب رفتنم جلوگیری کنم زیرا آن روز می‌خواستم مسافت زیادی را رانندگی کنم. بدون هیچ‌گونه فکری دربارهٔ سفر روح، به‌آرامی شروع به نگاه کردن به صفحهٔ سیاه درون و گوش سپردن به صدای سوت ضعیف در سرم کردم.

ناگهان در صفحهٔ درون و مقابلم متوجه تصویری رنگی شدم. بلافاصله نگاه درون و توجه کاملم را بر این صحنهٔ بسیار واضح متمرکز کردم. همان‌طور که قبلاً نیز اتفاق افتاده بود، تصویر مذکور به سرعت شروع به نزدیک شدن کرد. ولی درست در لحظه‌ای که توجه‌ام بر این تصویر نزدیک و سه‌بعُدی به نهایت خود رسید و لحظهٔ مناسب برای خروج از کالبد آغاز شد، از نظر ذهنی تا حدودی دچار تردید شدم و ترسیدم. این ماجرا بسیار سریع و غیر منتظره اتفاق افتاده بود. من در آن لحظهٔ حساس و مهم به‌طور صد در صد آمادگی ترک کردن کالبدم را نداشتم. ناگهان آن تصویر محو شد و من یک‌دفعه با تکانی بیدار شدم، و بدین ترتیب فرصت عالی و مناسب دیگری برای سفر روح را از دست رفت.

با وجودی‌که از خراب کردن این فرصت ناگهانی و سرزده برای سفر روح متأسف بودم، ولی از اینکه آن را تجربه کرده بودم احساس خوشحالی می‌کردم. اتفاقی که افتاده بود، سر نخ‌ها و علائم جدیدی را برای یافتن روشی آرام و راحت جهت سفر روح به من ارائه داده بود. این‌بار در حالی‌که خودم را در آستانهٔ به خواب رفتن به وضعیتی ریلکسیشن و آرامش کامل می‌سپردم، به‌طور پیوسته و ثابت هشیاری اندکی از اینکه کجا و که هستم را در خود حفظ کرده بودم. در حالی‌که از پتانسیل موجود در این اطلاعات و تجربهٔ جدید هیجان‌زده بودم، با کنجکاوی منتظر فرا رسیدن شب بودم تا ببینم آیا با امتحان کردم روش ریلکسیشن، بار دیگر پدیدهٔ بوجود آمدن تصویر اتفاق خواهد افتاد یا نه.

## امتحان کردن ریلکسیشن

آن شب در هنگام خواب با نگرانی و تشویش در تختم دراز کشیدم و شروع به ریلکس کردن و آرام کردن خود به همان روشی که آن روز بعدازظهر اتفاق افتاده بود کردم، ولی هیچ اتفاق خاصی نیفتاد. پس از مدتی به خواب رفتم. شب بعد نیز همین مسئله تکرار شد ولی من شب پس از آن نیز مصرانه تمرینم را انجام دادم. خودم را ریلکس و آرام

کـردم، بـه صـفحهٔ سـیاه درون چـشم دوخـتم، و بـه صـدای سـوت ضـعیفی کـه در بـالای سـرم بـود گـوش سـپردم، و هـمچنـین در همـین حالـت هـشیاری انـدک و ثـابتی از اینکـه کجـا و کـه هـستم را در خـودم حفـظ کـردم. بـاز هـم هـیچ اتفـاق غیـر معمـولی نیفتـاد و مـن سـرانجام بـه خـواب رفـتم. ولـی وقتـی‌کـه در نیمـه‌هـای شـب بـه‌طـور اتفـاقی از خـواب بیـدار شـدم هنـوز عـلاقـه و تمـایلـم بـرای سفـر روح بـسیـار قـوی بـود. تـصمیـم گرفتـم دوبـاره روش ریـلکسیـشن را امتحـان کنـم.

ایـن‌بـار چیـزی اتفـاق افتـاد. در حـالی‌کـه خـسته و خـواب‌آلـوده بـودم، شـروع بـه نگـاه کـردن بـه سیـاهـی صفحـهٔ درون کـردم و بـه صـدای سـوت ضعیـفی کـه در سـرم بـود گـوش سـپردم. بـرای اینکـه از نظـر ذهنـی مـانع بـه خـواب رفتـنم شـوم، بـه‌آرامـی و بـه‌طـور پیوسـتـه هـشیـاری و آگـاهی از هـویتـم را هـمچنـان حفـظ کـردم. پـس از اینکـه حـدوداً چهـل و پنـج دقیقـه و یـا شایـد یـک سـاعت در ایـن حالـت استـراحت کـردم، نـاگهـان در صفحـهٔ ذهنـی درونـم متـوجـه تـصویـری رنـگـی شـدم.

اکنـون دیگـر بـه‌طـور اتوماتیـک در برابـر ایـن پدیـده عکس‌العمـل نـشان مـی‌دادم. وقتـی‌کـه نگـاه درون و توجـه کـاملم را بـر ایـن تـصویر متمرکـز کـردم، تـصویر شـروع بـه نزدیـک شـدن بـه نقطـهٔ دیـد درونـی‌ام کـرد. بـا بـه یـاد آوردن اشـتباهم در تجربـهٔ قبلـی کـه در آن در لحظـهٔ خـروج از کالبـد دچـار تردیـد و تـرس شـده بـودم، بلافاصـله از نظـر ذهنـی شـروع بـه اطمینـان دادن بـه خـودم کـردم و در فکـرم گفـتم، خـودت را ریلکـس کـن، آرام بـاش، ا چیـزی نتـرس. هنگـامی‌کـه تـصویر مـذکور تمـام نگـاه درونـی‌ام را احاطـه کـرد، مـن هـرگـونـه تـرسـی را از ذهنـم بیـرون کـرده بـودم و در لحظـهٔ خـروج از کـالبـد صـد در صـد آمـادهٔ رفتـن بـودم.

بلافاصـلـه وارد منظـره‌ای شـبیه بـه منـاظر موجـود در زمـین شـدم و خـودم را در اتـاقی سـه‌بعُـدی یـافتم. چنـد زن و مـرد جـوان دیگـر نیـز در آن اتـاق حـضور داشـتند و هـر کـدام بـه نـوعی مـشغول انجـام دادن کـاری بودنـد. بلافاصـله بـه آن‌هـا ملحـق شـدم زیـرا مـی‌خواسـتم بـه کـاری بپـردازم تـا ذهـنم را مـشغول کـنم و تـا جـایی‌کـه امکـان داشـت از بازگـشت خـود بـه خـود و سـریع بـه کالبـدم جلـوگیری کـنم. ظـاهراً در طـی ایـن تجربـه قـسمت زیـادی از افکـار و اعمـالم تحـت تـأثیر ذهـن ناخودآگـاهم بـود؛ بعـضی از عکـس‌العمـل‌هـایم بـسیار اوتماتیـک‌وار و خـود بـه خـود بـه‌نظـر مـی‌رسـید. اکنـون کـه بـه یادداشـت‌هـایم نگـاه مـی‌کـنم مـی بیـنم کـه اطلاعـات نـامفهوم و انـدکی در مـورد ایـن تجربـه وجـود دارد و معلـوم نیـست کـه مـن بـه همـراه آن عـده مـشغول چـه کـاری بودیـم. مـدتـی بعـد بـه درون سـیاهی کـشیده شـدم، ولـی هـمچنـان خـودم را از نظـر ذهنـی در کالبـدی بـی‌وزن احـساس کـردم و توانـستم بـه صـورت معلـق در خـارج از کالبـدم بـاقـی بمـانـم. مـدت کـوتـاهـی پـس از آن وارد یکـی دیگـر از جهـان‌هـای واقعـی و زنـدهٔ درون شـدم.

یادداشـت‌هـایم در مـورد ایـن تجربـهٔ دوم بـسیار مختـصر و کوتـاه اسـت و بنـابراین دقیقـاً نمـی‌تـوانم بگـویم کـه چـه اتفـاقی افتـاد. مـدتی بعـد پـس از اینکـه بـه کالبـدم بازگـشتـم توانـستـم بـا استفـاده از همـان روش ریلکسیـشن، بـار دیگـر کالبـدم را تـرک کـنم. در ایـن مـورد نیـز یادداشـت‌هـایم چیـزی در مـورد اتفـاقی کـه در طـی ایـن تجربـه افتـاد ارائـه نمـی‌دهـد و بیشتـر به این مطلب مـی‌پردازد کـه مـن چگـونـه از کـالبـدم خـارج شـدم.

پـس از ایـن تجربـه در حـالی‌کـه از کـاری کـه انجـام داده بـودم بـسیار احـساس غـرور مـی‌کـردم بـه خـواب رفـتم. خودآگـاهی‌ام در طـی ایـن تجربیـات زیـاد خـوب نبـود و یـادآوری‌ام از چیزهـایی کـه در خـارج از کالبـد دیـده و انجـام داده بـودم نیـز اساسـاً ضـعیف بـود. ولـی اسـتفاده از روش ریلکسیـشن یکـسان و تجربـه کـردن پدیـدهٔ ظـاهر شـدن تـصویر بـسیار امیـدبخش و هیجـان‌انگیـز بـود. اینکـه ایـن تکنیـک چـه پتانـسیلی در مـورد سـفر روح در اختیـارم مـی‌گذاشـت در آینـده معلـوم مـی شـد. پیـشاپیش نـسبت بـه ایـن مـسئله بـسیار امیـدوار بـودم. شـایـد سـرانجـام راهـی راحـت و آسـان بـرای تـرک کـردن کـالبـدم پیـدا کـرده بـودم.

روز بعـد را سراسـر بـه اکتـشافم فکـر مـی‌کـردم. هنگـامی‌کـه شـب فـرا رسـید مـشتاقانه زود بـه رخـت‌خـواب رفـتم و شـروع بـه تمـرین بـا تکنیـک جدیـدم کـردم. البتـه هـیچ اتفـاقی نیفتـاد و سـرانجام بـه‌خـواب رفـتم. دوبـاره در اواسـط شـب تـصادفاً از خـواب بیـدار شـدم و تـصمیم گـرفتم بـار دیگـر روش ریلکسیـشن را امتحـان کـنم. حـدوداً چهـل و پنـج دقیقـه بعـد، پـس از اینکـه وارد

حالتی نزدیک به خواب شدم، پدیدهٔ ظاهر شدن تصویر دوباره اتفاق افتاد. به سرعت دید درونی‌ام را بر این تصویر واضح متمرکز کردم و وارد آن شدم. احتمالاً به این علت که خودآگاهی خروج از کالبدم در حد متوسط بود، چیز زیادی را از این تجربه به یاد نمی‌آورم، ولی اینکه دوبار با استفاده از این تکنیک موفق شده بودم بسیار هیجان‌انگیز بود.

ولی شب بعد، هم در زمان خواب و هم پس از بیدار شدن در اواسط شب، تکنیک سفر روح جدیدم مرا مأیوس کرد. خروج موفقیت‌آمیز از کالبد در دو شب گذشته باعث شده بود تا توقع و انتظار من در مورد خروج از کالبد مجدداً اندکی بالا رود. این مسئله در دو شب بعدی مانع رسیدن من به وضعیتی کاملاً ریلکس و آرام شد. وقتی‌که آگاهانه منتظر بودم تا پدیدهٔ ظاهر شدن تصویر اتفاق بیفتد، در واقع ندانسته مانع آرام کردن خود و رسیدن به وضعیت ضروری نزدیک به خواب می‌شدم.

شب بعد دوباره تکنیک جدید را امتحان کردم ولی سرانجام بدون اینکه اتفاق خاصی بیفتد به خواب رفتم. صبح روز بعد تصادفاً خیلی زود بیدار شدم و تصمیم گرفتم باز هم برای سفر روح تلاش کنم. این‌بار تکنیک مذکور سرانجام عمل کرد!

پس از آگاه شدن از تصویری رنگی در صفحهٔ سیاه درون، بلافاصله نگاه درونی‌ام را متمرکز کردم و وارد تصویر شدم. البته فقط چند دقیقه در این محیط واقعی و زنده حضور داشتم و سپس کنترلم را از دست دادم و به‌طور خود به خود به کالبدم بازگشتم.

سه شب از چهار شب را در سفر روح موفق شدن برای من دس‌اورد فوق‌العاده‌ای بود و در این مرحله به علت روش جدیدی که پیدا کرده بودم بسیار مغرور و مشتاق بودم. حتی تا حدودی خاطر جمع بودم که می‌توانم شب بعد کالبدم را دوباره ترک کنم، البته به شرط اینکه واقعاً میل و اشتیاق برای قربانی کردن وقت استراحتم را می‌داشتم.

اکنون وقتی به گذشته نگاه می‌کنم و به یاد احساس رضایت و اطمینانی که پس از سومین شب موفقیت‌آمیز در سفر روح در من بوجود آمده بود می‌افتم خنده‌ام کی‌گیرد. اگرچه هنوز در ظاهر مشخص نشده بود، ولی در درونم احساس می‌کردم که به علت چیزی که کشف کرده‌ام از دیگران متمایز و بهتر هستم. اکنون این اطمینان و اعتماد مفرط و بی‌جهت به نظرم خنده‌دار می‌رسد. و عمر این احساس چه کوتاه بود!

درست هنگامی‌که کم‌کم به سفر روح امیدوار می شدم، هنگامی‌که تصور می‌کردم قسمت سخت و دشوار را سرانجام پشت سر گذاشته‌ام، و اینکه سرانجام پی برده‌ام که چگونه کالبدم را ترک کنم، تأثیر و کارآیی تکنیک سفر روح جدیدم درست به همان سرعتی که آشکار شده بود ناپدید شد. هر چه سعی کردم، در هفته‌های پس از آن هیچ شانسی در تکرار کردن شرایطی که باعث سفرهای قبلی‌ام شده بود به‌دست نیاوردم.

و دقیقاً هم می‌دانستم که کجای کارم اشتباه است. احساس نگرانی و توقع و انتظارم باعث این وقفه طولانی و مستمر در موفقیتم شده بود. هرچه احساس اطمینان بیشتر می‌شد، آرامش جلسات ریلکسیشن شبانه‌ام کمتر و کمتر می‌شد. دیگر نمی‌توانستم آن توازن و تعادل ظریف و حساس را به دست آورم و در حالی‌که به وضعیت نزدیک به خواب می‌رسم هشیار بمانم.

کم کم با اکراه این حقیقت را پذیرفتم که برای اینکه پدیدهٔ ظاهر شدن تصویر رُخ دهد عوامل متغیر بسیاری باید به‌طور دقیق در کنار هم قرار گیرند. به این نتیجه رسیدم که تنها انتخاب من برای رسیدن به موفقیت بعدی در سفر روح این است که شروع به تمرین تکنیک‌های ریلکسیشن دیگری کنم و ترجیحاً تکنیک‌هایی را امتحان کنم که شبیه تکنیک اخیرم باشند. شاید با مقدار بیشتری آزمایش کردن می‌توانستم روش‌های سفر روح راحت دیگری را پیدا کنم که نسبت به موفقیت اخیر و زودگذرم پایاتر و دائمی‌تر باشند.

# ورود به مراقبه

دوباره به سراغ کتاب‌های پال توئیچل رفتم و این‌بار در نوشته‌های او مطلبی به‌نام مراقبه توجه مرا به خود جلب کرد. او مراقبه را به‌عنوان روش بسیار بهتری از تمرکز ( **Concentration** ) و مدی‌تیشن برای انجام سفر روح معرفی کرده بود. این مطلب به تدریج برایم معنی پیدا کرد. من بدون اینکه خود بدانم در روش سفر روح اخیرم از مراقبه استفاده می‌کردم. کم‌کم برایم آشکار شد که من در واقع در چند ماه گذشته از تمرکز به مراقبه تغییر روش داده بودم.

از آنجایی‌که پی بردن به اهمیت و ارزش مراقبه به‌عنوان ابزاری جهت سفر روح برای همهٔ افرادی که خواستار سفر روح هستند بسیار مهم است، فصل کوتاهی از این کتاب را به تفاوت میان مدی‌تیشن، تمرکز، و مراقبه اختصاص می‌دهم.

آن‌طور که به‌نظر می‌رسد اصطلاح مدی‌تیشن انواع متفاوتی از تمرینات ذهنی را پوشش می‌دهد. تعریف من از مدی‌تیشن به این صورت است: مدی‌تیشن عبارت است از سعی برای بدست آوردن وضعیتی کاملاً آرام و کاملاً منفعل در بدن و ذهن. این وضعیت به‌طور ایده‌آل با ریلکس کردن کالبد فیزیکی تا حد امکان و سپس با خالی کردن ذهن از تمام افکار مربوط به کالبد و جهان فیزیکی به‌دست می‌آید. مدی‌تیشن را می‌توان به دلایل مختلفی انجام داد، که عمده‌ترین آن عبارت است از کاهش تنش و استرس روزانهٔ ذهنی.

درمورد مدی‌تیشن هیچ مطلب بدی برای گفتن ندارم. اکثر مردم به عملی چون مدی‌تیشن می‌خندند و آن را را به تمسخر می‌گیرند، ولی بیشتر آن‌ها حتی آن را امتحان نکرده‌اند. برای فرد نسبتاً آرام و یا فردی که دارای استرس ذهنی بسیار است، برنامهٔ روزانه‌ای از مدی‌تیشن در عرض چند روز یا چند هفته قطعاً باعث کاهش فوق‌العاده‌ای در تنش درونی می‌شود.

تمرکز (**Concentration** ) نقطهٔمقابل مدی‌تیشن است. تنها مطلب خوبی که می‌توانم در مورد تمرکز بگویم این است که مرا قادر ساخت تا اولین تجربیات معدود و آگاهانهٔخروج از کالبدم را به‌دست آورم. من همیشه از تمرکز به علت اینکه مدرکی دال بر واقعیت سفر خروج از کالبد در اختیارم گذاشت سپاسگزار خواهم بود، ولی تحت هیچ شرایطی حاضر نیستم دوباره از تمرکز به‌عنوان وسیله‌ای برای سفر روح استفاده کنم. همچنین هرگز این آزار و شکنجهٔ ذهنی را به فرد دیگری توصیه نخواهم کرد.

تعریف من از تمرکز، بر اساس تلاش‌های بیهوده و بی‌ثمرم برای یادگیری، بدین صورت است: تمرکز تلاشی برای مجبور کردن شدید و سرسختانهٔ ذهن است تا تصویر یا فکر خاصی را درخود نگه دارد، و در آن سعی می‌شود تا ذهن را چنان بر این تصویر یا فکر قفل کرد که از کالبد و محیط فیزیکی دور شود. دست یافتن به سطح کاملی از تمرکز، بی‌نهایت مشکل است ولی اگر فرد حتی برای یک لحظه نیز بتواند به چنین سطحی دست یابد، آنگاه جدا شدن از کالبد فیزیکی بسیار آسان خواهد بود.

مراقبه ( **Contemplation** ) حد وسطی شادی‌بخش میان مدی‌تیشن و تمرکز است که نه مانند مدی‌تیشن منفعل است و نه مانند تمرکز از نظر ذهنی و جسمی طاقت‌فرسا است. بر اساس تلاش‌هایی که در جهت یادگیری در طی این چند سال انجام داده‌ام، تعریف من از مراقبه به این صورت است: مراقبه جهت دادن آسان و راحت ذهن در جهتی خاص، و تفکر و پرداختن پیوسته و مداوم به نوعی احساس، فکر، یا ایده در حالتی تا حد امکان آرام و راحت است. فرد در مراقبه سعی نمی‌کند ذهن را به شدت و سرسختانه به چیزی قفل کند بلکه در عوض به ذهن اجازه می‌دهد تا آزادانه فعالیت کند و هرگاه که ذهن دور افتاد و منحرف شد آن را به سادگی باز می‌گرداند.

بـر خـلاف آنچـه کـه بـه‌نظـر مـی‌رسـد، مراقبـه آسـان نیـست. بـا وجـود ایـن در خـارج شـدن از کالبـد فیزیکـی، مراقبـه دو مزیـت مهـم را در اختیـار فـرد قـرار مـی‌دهـد: سـهولت و کـارآیی. یـادگیری مراقبـه مـاه‌هـا و سـال‌هـا زمـان نمـی‌بـرد و مـستلزم هـیچ‌گونـه قلـق و یـا ترفنـد خـاص یـا اسـتعداد خـدادادی نیـست. هرکـسی مـی‌توانـد مراقبـه کنـد. حتـی فـردی کـه سـفر خـروج از کالبـد را هرگـز تجربـه نکـرده اسـت مـی‌توانـد بـا اسـتفاده از مراقبـه ایـن کـار را انجـام دهـد. تنهـا نکتـه‌ای کـه فـرد تـازه‌کـار در سـفر روح بایـد بـه آن توجـه داشـته باشـد ایـن اسـت کـه مـراقبـه بـایـد صـادقـانـه، از صمیـم قلـب، و قـاطعـانـه ( بـا عـزم و اراده ) انجـام گیـرد.

## اطـلاع یـافتـن از خــدامـرد

اگرچـه پیـشرفتم در یـادگیری سـفر روح سـریع نبـود ولـی توانـستم در چنـد هفتـهٔ پـس از آن، دو انعکـاس خـروج از کالبـد داشـته باشـم. ایـن دو تجربـه هـر دو بـسیار کوتـاه و در عـین حـال بـسیار هیجـان‌انگیـز و مهـم بودنـد و بـه مـن در زنـده نگـه‌داشـتن اشـتیاقم بـرای سـفر روح بسیـار کمـک کـردنـد.

تجربـهٔ اول بـا اسـتفاده از همـان روش ریلکسیـشن کـه چنـد هفتـهٔ قبـل بـه کـار بـرده بـودم اتفـاق افتـاد. پـس از مراقبـه کـردن در هنگـام خـواب و بـه خـواب رفـتن، تـصادفاً در اواسـط شـب از خـواب بیـدار شـدم و بـا تجـسم کـردن خـود در کالبـدی درونـی و بـی‌وزن بـه‌طـور خـود بـه خـود وارد جهـانی از سـیاهی شـدم. ولـی تنهـا چنـد ثانیـه بعـد بـه کالبـد فیزیکـی‌ام بازگـشتم و بـه‌زودی بـه خـواب رفتـم.

حـدوداً یـک هفتـهٔ بعـد یـک روز بعـد از ظهـر دراز کـشیده بـودم تـا چرتـی بـزنم و بـدون اینکـه حتـی مراقبـه کـرده باشـم در هنگـام خـواب متوجـه شـدم کـه در حـال نگـاه کـردن بـه صـفحهٔ سـیاه درون هـستم. لحظـاتی بعـد تـصویری ظـاهر شـد و مـن پـس از اینکـه بـه سـرعت نگـاه درونـم را بـر آن متمرکـز کـردم توانـستم از کالبـدم خـارج شـوم. بـه جـای اینکـه وارد تـصویر شـوم از جهـانی سـیاه سـر درآوردم و چنـد ثانیـه بعـد بـه کالبـدم بازگـشتم. در حـالی‌کـه خـودم را در کالبـدی بـی‌وزنـد تجـسم مـی‌کـردم دوبـاره بـه خـواب رفـتم و بـار دیگـر در مرحلـهٔ اولیـه‌ای از خـواب متوجـه شـدم کـه از کالبـدم خـارج شـده و وارد سـیاهی مـی‌شـوم. جالـب اینجـا بـود کـه ایـن‌بـار در لحظـهٔ تـرک کـردن کالبـدم چیـزی بـا صـدای بلنـد بـه چـشم سـومم برخـورد کـرد کـه بـرای یـک لحظـه درد خفیفـی را در مـن بـه‌وجـود آوردو در همـین لحظـه بـود کـه کـامیونی از کنـار ماشـین کـانتینردارم عبـور کـرد و باعـث شـد تـا بلافاصـله بـه‌طـور خـود بـه خـود بـه کالبـدم بـازگـردم.

هرگـاه کـه خـارج از کالبـدم هـستم هـر صـدا یـا حرکتـی در اطـرافم باعـث بازگـشتی سـریع و خود بـه خـود بـه کالبـد فیزیکـی‌ام مـی‌شـود. مـن بـه طریـق نـامعلومی مـی‌تـوانم بـا حـواس کالبـد فیزیکـی‌ام ایـن صـداها یـا حرکـات را احـساس کـنم. در آن زمـان از خـود مـی‌پرسـیدم کـه چطـور مـی‌تـوانم بـا وجـودی‌کـه بـه‌طـور آگاهانـه در خـارج از کالبـدم هـستم بـاز هـم بـه طریقـی بـه آن متصـل بـاشـم.

پـال توئیچـل در تعـدادی از کتـاب‌هـایش از طنـاب یـا بنـدی نقـره‌ای صـحبت مـی‌کنـد و چنـین مـی‌گویـد کـه هـر فـردی دارای طنـابی کـش‌ماننـد و شـبیه بـه بنـد نـاف اسـت کـه کالبـد فیزیکـی را بـه کالبـدهای درونـی متـصل مـی‌کنـد و فقـط در زمـان مـرگ فیزکـی پـاره مـی‌شـود. احتمـالاً بـه علـت همـین طنـاب نقـره‌ای بـود کـه مـن مـی‌توانـستم خـارج از کالبـد و در کالبـدی درونـی باشـم و در همـان حـال قـادر باشـم از طریـق حـواس فیزیکـی بـه صـداها و حرکـات اطـراف کالبـد فیزیکـی‌ام پـی ببـرم. مطلـب انـدکی کـه در مـورد ایـن طنـاب نقـره‌ای مـی‌دانـم از کتـاب‌هـای سفـر روحـم نشـأت می‌گیـرد ولـی کامـلاً مطمئن هسـتم که این طنـاب واقعاً وجود دارد.

چنـد مـاه قبـل یـک شـب پـس از اینکـه در خـلال خـواب تـا حـدودی هـشیار شـم توانـستم در حـالتی خـواب‌الـود از کالبـد فیزیکـی‌ام خـارج شـوم. در حـالی‌کـه در کالبـدی درونـی کنـار تختـم ایـستاده بـودم طنـابی نقـره‌ای تقریبـاً بـه قطـر کمتـر از یـک سـانتی‌متـر را دیـدم کـه از قـسمت

پـش سـرم بـه پـائین آویـزان شـده بـود و پـس از عبـور کـردن از روی سـینه‌ام در اطـراف پاهـایم پـیچ خـورده و روی زمـین افتـاده بـود. جـنس آن ماننـد لولـه‌ای پلاسـتیکی و انعطـاف‌پـذیر بـود و تقریبـاً ظریـف و حـساس بـه‌نظـر مـی رسـید. کـشش ملایمـی بـر روی آن درد خفیفـی را در نقطـه‌ای کـه بـه سـرم متـصل شـده بـود بـه‌وجـود آورد. در اثـر کـم بـودن نـور نتوانـستم چیـز بیـشتری ببیـنم و چنـد ثانیـه بعـد کنتـرلم را از دسـت دادم و بـه‌طـور خـود بـه خـود بـه کالبـدم بازگـشتم. هرگـز در هـیچ‌کـدام از تجربیـات خـروج از کالبـد دیگـرم متوجـه چنـین طنـابی کـه بـه سـرم متصل بـاشـد نشـده‌ام.

بـه زودی وقـت آن فـرا رسـید کـه بـه سـوی شـمال مرکـزی ایالـت متحـده حرکـت کـنم تـا در قـایق بارکـشی دیگـری مـشغول کـار شـوم. در طـی هفتـه‌ای کـه بـه آرامـی بـه سـمت شـمال مرکـزی ایـالات متحـده راننـدگی مـی‌کـردم مراقبـه‌هـای شـبانه‌ام را ادامـه دادم. عجیـب اینجـا بـود کـه پـنج شـب از هفـت شـب را توانـستم از کالبـدم خـارج شـوم و ایـن بـرایم موفقیـت فـوق‌العـاده‌ای بـود. مراقبـه‌هـای شـبانهٔ‌مـن بـه هـیچ‌وجـه آسـان نبـود؛ آن‌هـا همگـی دو سـاعت یـا بیـشتر طـول مـی‌کـشیدند و مـن بـرای بـه‌دسـت آوردن هـر تجربـهٔ آگاهانـه بایـد بـا چنـدین الگـوی مراقبـهٔ مختلـف دسـت بـه آزمـایش مـی‌زدم. ولـی در پایـان ایـن هفتـهٔ چـشم‌گیـر و برجـسته از خوشـحالی سـر از پـا نمـی‌شـناختم و بـه سـختی مـی‌توانـستم مـوفقیتم در سـفر روح را بـاور کـنم؟ امکـان تبـدیل شـدن بـه مـسافر روحـی مـاهر و خبـره چنـان دلگـرم کننـده و نویـد بخـش بـود کـه از تمـام وجـودم شـادی و هیجـان مـی‌باریـد. در اینجـا بـه توضـیح ایـن پـنج شـب مـوفقیـت‌آمیـز در سفـر روح مـی‌پـردازم.

در شـب اول حـدوداًسـی دقیقـه در هنگـام خـواب مراقبـه کـردم، بـه صـفحهٔ سـیاه درونـی چـشم دوخـتم و بـه صـدای سـوت زیـر و ضـعیف در سـرم گـوش سـپردم. مرتـب بـا خـود تکـرار مـی‌کـردم کـه مـی‌خـواهم آن شـب از کالبـدم خـارج شـوم. سـپس بـدون اینکـه اتفـاقی بیفتـد بـه خـواب رفـتم. نیمـه‌هـای شـب از خـواب بیـدار شـدم و بـا جـدیت تمـام شـروع بـه مراقبـه کـردم ولـی اتفـاق خاصـی نیفتـاد و دوبـاره بـه خـواب رفـتم. چنـد سـاعت بعـد کـه تـصادفاً از خـواب بیـدار شـدم تـصمیم گـرفتم بـار دیگـر مراقبـه کـنم. بـه تـدریج بـه خـواب سـبکی فـرورفتم و ناگهـان متوجـه شـدم کـه بـه‌طـور خـود بـه خـود از کالبـدم خـارج شـده و وارد سـیاهی مـی شـوم، سـپس چنـد ثانیـه بعـد از جهـانی زنـده و روشـن سـردرآوردمو تنهـا قـسمتی از ایـن تجربـه کـه بعـداً در خـاطرم مانـد ایـن بـود کـه درحـال پـرواز کـردن بـر فـراز چـشم‌انـدازی بـی‌نهایـت زیبـا بـودم کـه هیـچ شبـاهتـی بـه زمیـن و این دنیـا نـداشـت.

شـب بعـد از همـان روش مراقبـه اسـتفاده کـردم و کالبـدم را بـه همـان صـورت تـرک کـردم و وارد جهـانی واقعـی وزنـده شـدم. در ایـن تجربـه همـراه فـردی بـودم کـه هـم از نظـر صـحبت کـردن و هـم از نظـر شـکل ظـاهری کـاملاً شـبیه بـه یکـی از بـرادرانم بـود. بعـدها از خـودم پرسـیدم کـه چطـور یکـی از اعـضای خـانواده‌ام مـی‌توانـد در وضـعیت خـارج از کالبـد همـراهم باشـد. آیـا چیـز یـا کـسی خـودش را بـه دلایلـی بـه شـکل بـرادرم درآورده بـود، و در غیـر ایـن‌صـورت آیـا امکـان داشـت کـه در محـیط هـای خـارج از کالبـد همـراه اعـضای خـانواده‌ام بـاشـم؟ آیـا ایـن فـرد در واقـع بـرادرم در یکـی از کـالبـدهـای درونـی‌اش بـود؟

شـب بعـد دوبـاره بـا اسـتفاده از همـان تکنیـک در حـالتی کـاملاً مـشابه شـب‌هـای قبـل از کالبـدم خـارج شـدم و در واقـع رکـوردی از خـود در مـوفقیتم در سـفر روح بـر جـای گذاشـتم. ابتـدا فکـر نمـی‌کـردم بتـوانم کالبـدم را تـرک کـنم زیـرا احـساس انتظـار و ترسـم تـأثیر مخربـی بـر جلـسهٔ مراقبـه‌ام داشـت. سـرانجام بـدون اینکـه اتفـاقی بیفتـد بـه خـواب رفـتم ولـی پـس از اینکـه چنـد سـاعت بعـد بـه‌طـور اتفـاقی از خـواب بیـدار شـدم، خـود بـه خـود از کالبـدم بیـرون آمـدم. ایـن‌بـار تجربـه‌ام بـسیار بـی‌همتـا و جالـب بـود؛ بـدون اینکـه زحمتـی بـه خـود بـدهم از پشت از کالـبد فیـزیکـی‌ام خـارج شـدم.

پـس از اینکـه چنـد ثانیـه از درون سـیاهی عبـور کـردم، خـودم را در اتـاقی همـراه بـا تقریبـاً ده نفـر دیگـر یـافتم. بـه یـاد دارم کـه سـخنرانی پرشـوری را خطـاب بـه ایـن گـروه ایـراد کـردم و در حـالی‌کـه سـخنرانی مـی‌کـردم دسـت‌هـایم را بـه اطـراف تکـان مـی‌دادم و بـسیار از حرکـات دسـتم اسـتفاده مـی‌کـردم. هـم‌چنـین پدیـدهٔ جـالبی را کـشف کـردم؛ در قـسمت دیگـری از ایـن تجربـه در حـالی‌کـه پـرواز مـی‌کـردم موفـق شـدم دو بـار از درون دیـوار یکـی از سـاختمان‌هـا عبـور کـنم. تـصمیم گـرفتن در مـورد اینکـه آیـا مـی‌تـوانم از دیـوار عبـور کـنم یـا نـه بـرایم بـسیار

سـخت بـود، ولـی مـن بـه طریـق نـامعلومی توانـستم سـطح ارتعـاش کالبـد درونـی‌ام را بـه انـدازهٔ کـافی بـالا ببـرم تـا بتـوانم بـه آرامـی از درون دیـوار عبـور کـنم. تفـاوت میـان انـرژی و ارتعـاش کالبـد درونـم در مقایـسه بـا انـرژی و ارتعـاش دیـوار بـسیار محـسوس و قابـل توجـه بـود و انجـام دادن این کـار بـه تمـرکز بـالایـی نیـاز داشـت.

در تجربـهٔ درونـی دیگـرم در یکـی از منـاطق درونـی دختـر جـوانی را ملاقـات کـردم و یـک دل نـه صـد دل عاشـق او شـدم. بعـدها متوجـه شـدم کـه آنجـا منطقـهٔ اثیـری بـوده اسـت. مـن هنـوز در زنــدگی فیزیکــی‌ام واقعــاً عاشــق هــیچ زنــی نــشده‌ام، از ایــن رو ایــن تجربــه بــرایم بــسیار تعجـب‌آور بـود. مـدت زیـادی را، شـاید سـی یـا چهـل و پـنج دقیقـه، همـراه بـا ایـن دختـر جـوان بـودم، و سـاعت‌هـا بعـد از اینکـه بـه کالبـد فیزیکـی‌ام بازگـشتم هنـوز هـم عـشق بـسیار زیـادی نسبـت بـه او احسـاس مـی‌کـردم.

چنـد شـب بعـد دوبـاره خـودم را در حـال پـرواز کـردن یـافتم، و ایـن‌بـار برفـراز سـرزمین غیرزمینـی کـه زیبـایی اسـتثنایی و بـی‌نظیـری داشـت؛ سـطح زمینـی کـه در آن پـائین مـشاهده مـی‌کـردم ظـاهراً از ترکیـب نورهـای رنگـی درسـت شـده بـود. سـعی کـردم ایـن چـشم‌انـداز فـوق‌العـاده زیبـا را پـس از بازگـشت بـه کالبـدم بـه‌خـاطر بـسپارم ولـی متأسـفانه فقـط قـسمت کـوچکی از آن را تـوانسـتم بـه یـاد بیاورم.

آن شــب تجربـهٔ دیگـری نیـز کـسب کـردم. ایـن تجربـه جـستجوی مـرا بـرای خـدامرد آغـاز کـرد. در خانـه‌ای بـودم و بـه اطـرافم سـر مـی‌کـشیدم و از افـرادی کـه آنجـا بودنـد مـی‌پرسـیدم کـه آیـا چیــزی در مــورد اســتاد معنــوی کــه پــال‌توئیچــل از او در کتــاب‌هــایش صــحبت کــرده اســت مـی‌داننـد یـا نـه.

ایـن بـرای مـن نقطـهٔعطـف مهمـی بـود و مـن در اینجـا بـه توضـیح آن مـی‌پـردازم. یکـی از عقایـد معنـوی و بنیـادی کـه تقریبـاً در تمـام کتـاب‌هـای پـال‌توئیچـل مطـرح شـده اسـت ایـن اسـت کـه همیـشه خـدامردی در قیـد حیـات بـر روی زمـین بـوده و خواهـد بـود. هنگـامی کـه خـدامرد از منطقـهٔ فیزیکـی بـه جهـان‌هـای درونـی منتقـل مـی‌شـود و وظـایفی دیگـر را بـر عهـده مـی‌گیـرد، پیـشاپیش فـرد دیگـری را کـه از نظـر معنـوی پیـشرفت کـرده اسـت بـر روی زمـین انتخـاب کـرده و تعلـیم داده اســت تــا هــستهٔ مرکـزی یـا مجـرای بعـدی بـرای جریـان روح الهـی بـه درون جهـان‌هـای فیـزیکـی و تمـام جهـان‌هـای درونـی بـاشـد.

جریـان روح الهـی بـا چنـان شـدتی از کالبـد خـدامرد عبـور مـی‌کنـد کـه گـاهی اوقـات دسـت زدن بـه او شـوک الکتریکـی خفیفـی را در فـرد مقابـل ایجـاد مـی‌کنـد. هـر خـدامرد وظیفـهٔ مـشابه‌ای را بـه عهـده مـی‌گیـرد؛ یعنـی مجرایـی بـرای پیـام خداونـد در تمـامی جهـان‌هـای فیزیکـی و غیـر فیزیکـی مـی شـود و از قـدرت‌هـا و توانـائی‌هـایی کـه همـراه بـا ایـن مجـرا بـودن بـرای روح الهـی بـه‌دسـت مـی‌آورد اسـتفاده مـی‌کنـد تـا بـه همـهٔ کـسانی کـه درخواسـت مـی‌کننـد، کمـک و هـدایت معنـوی را ارائـه دهـد. قـدرت‌هـا و توانـایی‌هـای خـدامرد در " کالبـد درونـی و فـروزانش " نامحــدود اســت. او در حـالی‌کـه در "شــکل تابنــاکش" بـا روح الهـی یکـی اسـت مـی‌توانـد معجـزه بیافرینـد و در هـر مکـانی در جهـان‌هـای فیزیکـی و درونـی بـا بـیش از یـک کالبـد تجلـی پیـدا کنـد؛ و در شـکل روح الهـی مـی‌توانـد در هـر لحظـه در همـه جـا حـضور داشـته باشـد و همـه چیـز را بـدانـد.

او بـه چـــلا ( شـاگرد، پیـرو ) کمـک مـی‌کنـد تـا بـه تـدریج از نظـر معنـوی شـکوفا شـود و بـرای ایـن کـار در درجـهٔ اول از رؤیاهـا بـرای تعلـیم دادن و یـاری رسـاندن بـه او اسـتفاده مـی‌کنـد ولـی بـرای کمـک کـردن راه‌هـای متعـدد دیگـری را نیـز بـه‌کـار مـی‌بنـدد. او مـی‌توانـد در برطـرف کـردن کارمـای کنـونی و گذشـتهٔ چـلا بـه او یـاری رسـاند، و در سـفرهای آگاهانـه بـه جهـان‌هـای درونـی همـراه او باشـد. اگرچـه دو چهـرهٔ خـدامرد، یعنـی خـویش فیزیکـی و خـویش درونـی او، همیـشه بـا یکـدیگر در ارتبـاط هـستند ولـی اسـتاد درون قدرتمنـدترین و مهمتـرین بخـش از خــدامـــرد اسـت.

طبیعـی اسـت کـه توصـیف نوشـتاری از چنـین فـردی شـگفت‌انگیـز چیـزی نیـست کـه اکثـر مـردم از جملـه خـودم بتواننـد آن را بـه سـادگی و بـدون دیـدن هـیچ‌گونـه مـدرکی پذیرفتـه و قبـول کننـد. ولـی در آن زمـان مـن بـه‌تـدریج هرچـه بیـشتر در مـورد اسـاتید معنـوی کـه پـال‌توئیچـل

مرتب در کتاب‌هایش به آنها اشاره می‌کرد کنجکاو می‌شدم. در ابتدا نمی‌توانستم تصور کنم که چگونه یک فرد می‌تواند در یک لحظه درهمه جا حضور داشته باشد، ولی با وجود چیزهایی که تا آن لحظه تجربه کرده بودم نمی‌توانستم امکان این مسئله را به سادگی نادیده بگیرم. هر چه باشد، تا یک سال پیش حتی در خواب هم نمی‌دیدم که کسی بتواند حتی از کالبدش نیز خارج شود.

حال به توصیف تجربهٔ خروج از کالبدم بازمی‌گردم. من امیدوار بودم بتوانم مکان این خدامرد معروف را پیدا کنم و فکر می‌کردم که او باید جایی در همین منطقهٔ درونی‌ای باشد که در آن بودم. ولی از هر کس که سئوال می‌کردم چیزی در مورد ام نمی‌دانست. حتی نام او را با صدای بلند صدا زدم، فکر می‌کردم که او به‌طریقی می‌تواند صدایم را بشنود، ولی هیچ جوابی دریافت نکردم. آن شب موفق نشدم او را پیدا کنم.

صبح روز بعد در حالی‌که در تختم دراز کشیده بودم در مورد چیزی که شب قبل اتفاق افتاده بود فکر می‌کردم و به نتیجهٔ جالبی دست یافتم. به‌نظر می‌رسید که من در دو زندگی متفاوت زندگی می‌کنم. هنگامی‌که خارج از کالبدم بودم، درمورد کارهایی که در جهان‌های دیگر انجام می‌دادم بسیار آگاه و هشیار بودم ولی غالباً چیز زیادی از زندگی فیزیکی‌ام را به یاد نداشتم. عکس این مسئله درمورد ساعات بیداری‌ام در این دنیا نیز مصداق داشت. هنگامی‌که در کالبد فیزیکی‌ام کاملاً آگاه و بیدار بودم همه چیز را در مورد زندگی فیزیکی‌ام می‌دانستم ولی مطلب بسیار کمی را در مورد فعالیت‌های درونی‌ام به یاد داشتم.

این سفر سه‌ماه به شمال غربی برای من و آینده‌ام در سفر روح بسیار ارزشمند واقع شد و به طریق از تضعیف فعالیت و روند من در سفر روح جلوگیری کرد. من وقت آزاد بسیاری داشتم، می توانستم صبح‌ها تا دیر وقت بخوابم و شب‌ها ساعت‌ها مراقبه کنم. این برای من کمک بزرگی بود. اکثر جلسات مراقبهٔ من حدوداً یک الی دو ساعت طول می‌کشید. چند ساعت بیشتر خوابیدن در صبح برای من امر غیر معمولی نبود.

این پنج شب موفقیت‌آمیز در سفر روح برای من مانند چراغ چشمک زنی بود که نشان می‌داد جوابی که به دنبالش هستم احتمالاً در همان نزدیکی است. اکنون که اطلاعات جدیدی را درمورد نحوهٔ ادامه دادن راهم به دست آورده بودم. احساس اطمینانم به ارتفاعات جدیدی دست یافته بود. یکی از مطالبی که در طی این چند ماه به آن پی بردم این بود که شانس و احتمال موفقیت برای من در نیمه‌های شب بیشتر از هنگام خواب است. در نیمه شب چنین به‌نظر می‌رسید که بهتر می‌توانم در هنگام مراقبه کردن به‌خواب سبکی فرو بروم، و این حالتی بود که شانس موفقیت مرا بیشتر می‌کرد.

## آزمایشاتم نتیجه می‌دهد

به علت وضعیت مالی بدی که برایم پیش آمده بود مجبور شدم بیشتر وقتم را در سه ماه بعدی به کار کردن در قایق‌های بارکشی بگذرانم و از این رو در این مدت پیشرفتم در سفر روح به‌طور قابل توجهی آهسته و کند شد. ولی با وجود این توانستم در این سه ماه حدوداً ده سفر آگاهانهٔ خروج از کالبد داشته باشم که از نظر خودم دست‌آورد بسیار خوبی بود.

قبل از اینکه به توصیف بعضی از تجربیات بپردازم باید ابتدا بگویم که در این سه ماه هیچ الگوی مراقبهٔ خاصی برایم به‌طور پیوسته مؤثر نبود. من از تمام تکنیک‌های مراقبهٔ متفاوتی که می‌شناختم، استفاده کردم.
نخست ـ تجسم کردن خود در کالبدی بی‌وزن در درون کالبد فیزیکی.
دوم ـ تجسم کردن خود در کالبدی بی‌وزن در خارج از کالبد فیزیکی.
سوم ـ تجسم کردن خود در شکل و قالبی بی‌وزن و دایره شکل.
چهارم ـ گوش سپردن به سوت زیر و ضعیف در قسمت بالای سرم.

پنجم ـ مشاهده کردن صفحهٔ سیاه درون به طریق مختلف.
ششم ـ سعی در نگاه کردن به یک نقطهٔ نورانی سفید و کوچک بر روی صفحهٔ سیاه درون.
هفتم ـ حفظ کردن خودآگاهی و هشیاری از هویت خود در هنگام به‌خواب رفتن.
هشتم ـ رها کردن هر قید و بندی با جهان و کالبد فیزیکی و منتقل کردن نقطهٔ هوشیاری درونی به سر کالبد فیزیکی و دور کردن و وارد کردن تدریجی آن به درون سیاهی، و تکنیک‌های دیگر. ولی به نُدرت اتفاق می‌افتاد که یکی از تلاش‌های مبتنی بر آزمون و خطا برای من منجر به سفری آگاهانه شود.
دشمنان آشنا و قدیمی من، یعنی احساس تشویش و انتظار، دلیل اصل عدم موفقیت مستمر من در سفر خروج از کالبد بودند. هربار که تکنیکی با موفقیت عمل می‌کرد، این دو احساس آزار دهنده و عذاب‌آور به افکارم هجوم می‌آوردند و ریلکس کردن کالبد و رسیدن به وضعیتی آرام را برایم بسیار دشوارتر می‌ساختند. ولی با وجود این هنوز هم صرف کردن زمان و قربانی کردن ساعات خواب و استراحتم سرمایه گذاری بسیار مفید و ارزشمندی بود.

چند روز پس از اینکه سوار قایق بارکشی شدم یک‌روز بعدازظهر درتختم دراز کشیدم، بدون اینکه مراقبه کنم به خواب رفتم، و درخلال خواب تا حدودی متوجه احساس بی‌وزنی و موج‌گونه شدم که بر من غالب شد. با پی‌بردن به اینکه اتفاقی در حال وقوع است، هرگونه ترس را از خود دور ساختم و خودم را آگاهانه کاملاً تسلیم این احساس مواج و شناورگونه کردم. دقایقی بعد از کالبدم خارج و وارد جهانی واقعی وزنده شدم و تنها چند ثانیه بعد به کالبدم بازگشتم. در طی آن سه ماه که در قایق بارکشی بودم دو با این اتفاق برایم پیش آمد؛ به‌طوری‌که بدون اینکه مراقبه کرده باشم در خلال خواب متوجه می‌شدم که به‌طور خود به خود از کالبدم خارج می‌شوم.

چند هفته بعد پس از اینکه در هنگام خواب مراقبه کردم به خواب رفتم، به‌طور مبهمی متوجه رؤیایی واضح و فعال شدم. به‌تدریج آگاه شدم که این به هیچ‌وجه رؤیا نیست؛ با کمال تعجب دیدم که پیشاپیش از کالبد فیزیکی‌ام جدا شده‌ام و در کالبدی درونی در جهانی درونی و کاملاً صلب و واقعی در حال حرکت هستم. من قادر بودم کنترل افکار و اعمالم را در ادامهٔ این تجربه به دست بگیرم.

روز بعد پس از مراقبه کردن در هنگام خواب و تجسم خود در قالبی بی‌وزن و بیضی شکل، به‌خواب رفتم و متوجه شدم که از کالبدم خارج و وارد سیاهی می شوم. به‌ارامی در درون این دنیا حرکت می‌کردم و ناگهان متوجهٔ چهرهٔ شفاف و آبی‌رنگ مردی شدم که در کنارم در تاریکی ظاهر شد. چند ثانیه بعد هنگامی‌که به جهانی واقعی فرود آمدم این چهره ناپدید شد.

پس از اینکه حدوداً پنج دقیقه بعد به کالبدم بازگشتم، دوباره به خواب رفتم و همان اتفاق مجدداً رُخ داد. در خلال مرحلهٔ اولیه‌ای از خواب متوجه شدم که از کالبدم خارج می‌شوم و درحالی‌که در کالبدی بی‌وزن در درون تاریکی حرکت می‌کردم همان چهرهٔ دوبُعدی و آبی‌رنگ یک مرد در کنارم ظاهر شد. پس از بازگشت به کالبدم، درمورد این مسئله فکر کردم و به یاد آوردم که پال توئیچل درتعدادی از کتاب‌هایش توضیح داده بود که چطور چهرهٔ استاد درون گاهی اوقات به همین طریق در برابر مسافر روح ظاهر می‌شود. البته طبق آنچه که هنوز از این دو تجربه در خاطرم مانده بود چهره‌ای که دیده بودم با چهرهٔ استاد آن زمان که در تعدای از کتاب‌های پال توئیچل نشان داده شده بود شباهتی نداشت.

چند روز بعد تجربهٔ عجیب‌تری اتفاق افتاد. پس از مراقبه کردن در هنگام خواب، حفظ کردن هوشیاری و خودآگاهی اندکی از هویت خود و در همان حال و فکر کردن به اینکه نقطه و جهت هوشیاری‌ام هرچه بیشتر از سر کالبد فیزکی‌ام دور و وارد سیاهی می‌شود، سرانجام به خواب رفتم و ناگهان متوجه شدم که در جهانی شبیه به زمین ایستاده‌ام. آسمان بالای سرم کم‌نور و تقریباً سیاه بود و چشم‌انداز هموار و مسطح اطرافم تا جایی‌که در آن نور کم دیده می‌شد در تمام جهات کشیده شده بود. کنجکاوی در مورد این مکان باعث شد تا دست‌هایم را بالا بیاورم، از زمین به بالا بپرم و شروع بع

پرواز بر فراز این سرزمین کنم. هیچ اثری از انسان یا درخت یا ساختمانی دیده نمی‌شد. از پرواز کردن بر فراز این چشم‌انداز بی روح و لم‌یزرع تقریباً احساس گم‌گشتگی کردم و تصمیم گرفتم تا در حد امکان از نظر ذهنی این محیط را تغییر دهم. پس از فرود آمدن بر روی زمین، چشم‌هایم را بستم و شدیداً شروع به تمرکز کردم تا پیرامونم را تغییر دهم.

ناگهان بدون هیچ مقدمه‌ای موج عظیمی از انرژی به کالبد درونی و سراسر محیط اطرافم وارد شد؛ این موج بلافاصله مرا به زانو درآورد. صورتم از تأثیر نسبتاً دردناک این انرژی شدید در هم کشیده شده بود، و من ناگهان رو به روی خود دربی را دیدم که به اتاقی باز شده بود. آن سرزمین بی‌روح ناگهان تبدیل به محیط دیگری شده بود. در حالی‌که دیگر نمی‌توانستم این انرژی شدید و نافذ را تحمل کنم به سرعت کنترلم را از دست دادم و به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.

چنین به نظر می‌رسید که فقط یک توضیح منطقی برای پدیده‌ای که تجربه کرده بودم وجود دارد. من احتمالاً به‌طور غیر عمد و ندانسته وارد یکی دیگر از کالبدهای درونی‌ام شده و به منطقه‌ای درونی که ارتعاش بالاتری داشت منتقل شده بودم. طبق کتاب‌های سفر روحم این مسئله امکان پذیر بود، زیرا روح با کالبدهای درونی متفاوتی عمل می‌کند که در سطوح متفاوتی از انرژی در حال ارتعاش هستند.

چند هفته بعد تجربهٔ بسیار جالب و بسیار مهم دیگری اتفاق افتاد. در این شب به‌خصوص من در حالی‌که به یکی از نوارهای مربوط به اکنکار و سفر روح گوش می‌دادم به خواب رفتم. در خواب تا حدودی متوجه رؤیایی بسیار واضح و روشن شدم. رؤیا با مردی آغاز شد که درحال صحبت کردن با من بود. او ردایی بلند و سفید بر تن داشت که ظاهراً از نور سفید درست شده بود، و من در سراسر این رؤیا چیزی جز یک نقطهٔ دید بدون کالبد نبودم. به صحبت‌های این مرد گوش کردم ولی هیچ صدایی را نشنیدم و بنابراین نمی‌توانستم بفهمم که در مورد چه چیزی صحبت می‌کند. مرد مذکور پس از مدت کوتاهی از صحبت کردن باز ایستاد، بلند شد و مسافتی کوتاه را در تاریک به سمت مرد دیگری پیمود که در آنجا نشسته بود. مرد دوم شروع به صحبت کردن با من کرد و موضوع سفرروح به میان آمد؛ از نظر ذهنی از او سئوال کردم که چطور از کالبدم خارج شوم. مرد اول دست راستش را بلند کرد و با دو انگشت خود چشم سومم را نشان داد. پس از اینکه نقطهٔ دید رؤیایم را به‌طور آگاهانه بر انگشتان نشانه رفتهٔ او متمرکز کردم ناگهان از کالبدم خارج شدم.

به سرعت در درون جهان وسیعی از تاریکی حرکت کردم و این مسئله باعث شد تا اندکی احساس گم‌گشتگی کنم و جهتم را از دست بدهم. در حالی‌که کمی در مورد مقصدم نگران بودم تصمیم گرفتم به ارادهٔ خود به کالبد فیزیکی‌ام بازگردم. با تجسم کردن بازگشت حواس فیزیکی‌ام به سرعت خودم را دوباره در کالبد فیزیکی‌ام یافتم ولی متأسفانه دیگر چهرهٔ آن دو مرد را به یاد نداشتم.

دو هفتهٔ بعد یکی دیگر از تجربیات خارج از کالبد غیر معمول و عجیبم اتفاق افتاد. یک شب در حالی‌که در خواب سبکی بودم ناگهان احساس شناور بودن کردم و پس از اینکه خودم را کاملاً تسلیم این احساس کردم دقایقی بعد به بالای کالبد فیزیکی‌ام کشیده شده و وارد جهانی از سیاهی شدم. درحالی‌که به پشت دراز کشیده بودم نیرویی را در پشتم احساس کردم که مرا بلند کرده و به حالت ایستاده درآورد. به آرامی در درون تاریکی به جلو هول داده می شدم و کاملاً بی‌حرکت و بدون اینکه ترسی به خود راه بدهم خود را کاملاً تسلیم نیرویی که پشتم بود کردم. کاملاً مطمئن بودم که هیچ صدمه‌ای نخواهم دید، و به‌زودی خودم را در جهانی روشن و شبیه به زمین و روبروی درب ورودی ساختمانی سفید و بزرگ یافتم.

در حالی‌که از بودن در خارج از کالبدم هیجان‌زده بودم، اولین عکس‌العملم این بود که با خوشحالی از آن درب عبور کردم و وارد ساختمان شدم. درحالی‌که در حال دویدن در راه روی باریک و دراز این ساختمان بزرگ و سفید بودم ناگهان صدای بلندی را در خارج از اتاقی که کالبد فیزیکی‌ام در آن قرار داشت شنیدم. از این فکر که کسی می‌خواهد وارد

اتـاق خـوابم شـود و از تـرس اینکـه مبـادا کـسی کالبـد فیزیکـی‌ام را بـدون اینکـه خـودم در آن باشـم ببینـد، بـا درمانـدگی سـعی کـردم بـه کالبـدم بـازگردم. ولـی در آن لحظـه قـادر نبـودم ایـن کـار را انجـام دهـم. چنـد ثانیـه بعـد پـس از اینکـه بـه طریـق نـامعلومی از ایـن جهـان درونـی دور شــدم و ســپس بــا ســرعتی زیــاد بــه درون تــاریکی کــشیده شــدم، ســرانجام بــه کالبــدم بازگـشتم و بـا تکـانی آن را بیـدار کـردم. آن‌طـور کـه معلـوم شـد،ترسـم از اینکـه مبـاد کـسی درب اتاقــم را بـاز کنـد بـی‌مـورد بـود؛ آن صـدای بلنـد بـر اثـر سـقوط یـک شـیئ بـزرگ در اتــاق مجـاور تـولید شـده بـود.

چنـد روز بعـد تجربــهٔ بـه یـاد مـاندنــی دیگـری اتفـاق افتـاد. ناگهـان متوجــه شـدم کـه خـارج از کالبـدم هـستم و گروهــی از مـردم را نگـاه مـی‌کـنم کـه در وضعیتــی عجیـب و جهنـم‌گونــه بـه سـر مـی‌برنـد. در حـالی‌کـه از دیـدن صحنـه‌ای کـه رو بـه رویـم بـود ترسیــده بـودم بـا خـود عهـد بـستم تـا تمامــی سـعی خـود را بـه کـار ببـرم تـا پـس از مـرگ دچـار چنـین وضعیتــی نـشوم. در حـالی‌کـه مـی‌خواسـتـم هرچــه سریــع‌تـر ایـن مکـان وحـشتناک را تـرک کنـم، دسـت‌هایـم را بـالا بـردم، از زمـین بـه بـالا پریـدم و در آسمـانــی تاریــک در جهتــی مخالــف شـروع بـه پـرواز کـردم.

شــهر بزرگــی کـه توسـط چنـد نـورافکن از بـالا روشــن شـده بـود زیـر پـایم ظـاهر شـد. پـس از پـرواز کـردن بـه طـرف ایـن شــهر، نزدیـک سـاختمانی مـدرن و بـزرگ فـرود آمـدم. مـن بـه‌طـور آگاهانـه نمـی‌دانـستم کـه ایـن چـه سـاختمانی اسـت و یـا اینکـه آنجـا کجاسـت ولـی بـدن هیــچ تـردیـدی مطمئـن بـودم کـه ایـن سـاختمـان را بـه تـازگـی دیـده‌ام.

حتـی طـرح مـدّور و مربـوط بـه علـم طـالع‌بینـی کـه در راه روی عریـضی کـه بـه درب‌هـای ورودی منتهـی مـی شـد وجـود داشـت نیـز بـرایم آشـنا بـود. در حـالی‌کـه از شـناختن ایـن سـاختمان از هیجـان در ارتعـاش بـودم بـه طـرف درب‌هـای ورودی بـزرگ رفـتم، ولـی در آخـرین لحظـه تـصمیم گـرفتــم وارد آن نـشوم؛ از ایـن مـی‌ترسیــدم کـه مبـادا بـا دیـدن داخـل سـاختمان بـیش از حـد هیجـان‌زده شـوم و در نتیجـه بـه کالبـدم بـازگردم. چـون مـی‌خواسـتـم تـا جایـی‌کـه امکـان دارد خـارج از کالبـدم بمـانــم و چـون در همـان حـال نیـز خیلـی هیجـان‌زده شـده بـودم، بنـابــراین بـرگـشتـم و بـا عجلـه از آنجـا دور شــدم. مـدت کوتـاهــی پـس از آن بـه قـسمت دیگــری از شـهـر پرواز کردم و در فعـالیـت دیگری مشغـول شـدم که آن را یـادداشـت نکـرده‌ام.

سـه هفتـه بعـد عـالی‌تـرین و وصـف‌ناپـذیـرتـرین تجـربیـاتـم را کـسب کـردم. پـس از مـراقبــه کـردن و بـه خـواب رفـتن، ناگهـان متوجـه شـدم کـه خـارج از کالبـد و در اتـاق سـاختمانی بـزرگ و قـدیمی‌تـر هـستم. دو خـانم جـوان کـه حـدوداً هـم سـن مـن بودنـد نیـز همـراهم بودنـد. جالـب ایــن بــود کــه یکــی از آنهــا را مــی‌شــناختم؛ حتــی اســم او را نیــز مــی‌دانــستم. او نیــز نــرا شـناخت، ولـی ایـن آشـنایی مربـوط بـه زنـدگی فیزیکـی کنـونی‌ام نبـود. مـا ظـاهراً یکـدیگر را در یکـی از زنـدگی‌هـای گذشـته یـا در یکـی از تجربـه‌هـای درونـی‌ام در جهـان‌هـای درون ملاقـات کـرده بـودیم. درحـالی‌کـه هوشـیاری و خودآگـاهی‌ام بـسیار خـوب بـود، مـدتی بـا او صـحبت کــردم و ســپس آن‌هــا شــروع بــه توضــیح دادن در مــورد ساختــار کالبــد فیـزیکــی انــسـان کـردنـد. اتـاقـی کـه در آن بـودیـم شبیـه بـه آزمـایشگـاه‌هـای قـدیمـی بـود.

پـس از بازگـشت از ایـن تجربـه، بـی‌حرکـت بـاقی مانـدم و در حـالی‌کـه روش مـراقبـــهٔمتفـاوت و جدیـدی را امتحـان مـی‌کـردم سـعی کـردم دوبـاره بـه‌خـواب بـروم. بـه یـاد ادعـای پـال توئیچـل در مـورد وجـود داشــتن خـدامردی حقیقـی و در قیـد حیـات بـر روی زمـین افتـادم، بنـابراین شــروع بـه زمـزمـهٔ نـام ایـن مـرد کـردم و سعــی کـردم در ایـن حالـت بـه خـواب بـروم. تقـریبـاً ده الـی پانــزده دقیقـه طـول کـشید تـا در حـال زمـزمـه کـردن نـام او بـه خـواب سبکــی فـرو روم. ســپس ناگهـان متوجـه شـدم کـه از کالبـد فیزیکـی‌ام خـارج و بـه جهـانی سـیاه وارد شــدم ـــ بـدون اینکـه هـیچ کالبـد قابـل رؤیتـی داشـته باشـم. شـاید در ایـن حالـت دارای شـکل و قـالبی بـی‌وزن و دایـره شـکل بـودم، ولـی تـا جـایی‌کـه متوجـه شـدم چیـزی جـزء یـک نقطـهٔدیـد بـدون کالبـد همـراه بـا خـودآگاهــی کامـل نبـودم. تـصویری مـستطیل شـکل و کامــلاً رنگــی رو بــه رویـم وجـود داشـت.

عجیـب ایـن بـود کـه نمـی‌توانـستم بـه‌طـور مـستقیم بـه ایـن تـصویر نگـاه کـنم؛ نگـاه کـردن مـستقیم بـه آن باعـث مـی شـد محـو شـود و سـپس دوبـاره در گوشـهٔ راسـت نقطـهٔ دیـدم

ظـاهر شـود. بـرای اینکـه از محـو شـدن و ظـاهر شـدن پیوسـتهٔ آن جلـوگیری کـنم، مجبـور بـودم آن را از گوشـهٔ چـشم و بـا حـالتی زاویـه‌دار نگـاه کـنم. تـصویر مـذکور صـحنه‌ای رنگـی و بـسیار شـفاف از مـردی را نـشان مـی‌داد کـه روی یـک صـندلی نشـسته بـود. بلافاصـله متوجـه شـدم کـه او اسـتاد اک در قیـد حیـات اسـت کـه قبـل از بـه خـواب رفـتن مـامش را زمزمـه مـی‌کـردم. چهرهٔ او با عکسی گه در کتاب‌های سفر روحم از او وجود دارد مطابق داشـت.

صحنــهٔ مـذکور کـاملاً زنـده و واقعـی بـود. بـه علـت هیجـان زیـادی کـه بـر مـن غالـب شـده بـود آرام نگـه‌داشـتن ذهـن و عـواطفم در ایـن وضعیت آسـان نبـود، ولـی تمـام سـعی خـود را بـه کـار بـستم و تـا حـد امکـان آرامـش خـود را حفـظ کـردم تـا باعـث بازگـشتی سـریع و خـود بـه خـود بـه کالبـد فیزیکـی‌ام نـشوم. صـدایی از تـاریکی اطرافمـان شـروع بـه صـحبت کـردن بـا مـن کـرد؛ اگرچـه مـردی کـه در تـصویر بـود ظـاهراً صـحبت نمـی‌کـرد، ولـی چنـین بـه نظـر مـی‌رسـید کـه تـصویر و آن صـدا بـه طریقــی بـا هـم در ارتبـاط هـستند، گـویا آن مـرد بـه طریقــی داشــت بـا مـن صحبــت مـی‌کـرد. صـدا در مـورد عـشق بـسیار زیـادی کـه بـه مـن داشــت صحبــت کـرد. حـدوداً ســی ثانیـه بـه صـحبت‌هـای او گـوش دادم ولـی سـرانجام هیجـان در حـال افزایـشم بیـش از حـد زیـاد شد. کنترلم را از دست دادم و به کالبد فیـزیکی‌ام بـازگشتـم.

در ایــن قــسمت تجربـه‌ام ادامـه یافـت و حتــی حـالتی ماجراجویانـه‌تـر بـه خـود گرفـت. قـصد داشــتم دوبـاره شـروع بـه مـراقبــه کـنم کـه ناگهـان احـساس عجیبــی در پاهـا و مـچ پاهـایم حواسـم را پـرت کـرد. سـپس متوجـه شـدم کـه دو دسـت بـه آرامـی در حـال ماسـاژ دادن پاهـا و مـچ پاهـایم هـستند، بـه ایـن صـورت کـه ابتـدا بـه مـدت چنـد ثانیـه یـک پـا و سـپس پـای دیگـر را مـالش مـی‌دادنـد، گویـا مـی‌خواسـتند نـرا آرام کـرده و تـسکین دهنـد. درحـالی‌کـه بـه سـختی مـی‌توانـستم ایـن مـسئله را بـاور کـنم، همچنـان سـعی مـی‌کـردم کـاملاً بـی‌حرکـت بمـانم تـا ایـن مـاجرای هیجـان‌انگیـز را خـراب نکـنم. تمـاس آن دو دسـت بـا پاهـایم چنـان ارامـش بخـش و خـوب بـود کـه نمـی‌خواسـتم ایـن احـساس پایـان یابـد، ولـی متمرکـز کـردن تـوجهم بـر ایـن ماسـاژ آرام و ملایـم باعـث شـد تـا کالبـد فیزیکـی‌ام بـه تـدریج بیـدار شـود. تمـاس دسـت‌هـا بـر روی پاهـا و مـچ پاهـایم بـه تـدریج ضعیف‌تـر و سـپس بـه آرامـی محـو شـد. زیـر چـشمی نگـاهی بـه پـائین تختـم انداختـم تـا ببینـم چـه کـسی آنجاسـت، ولـی در تـاریکـی اتـاقـم نتوانـستم کسـی را ببینـم.

در ایــن تجربــهٔ نهـایی در آن شـب، از همـان سـاختمانی سـر درآوردم کـه در تجربـهٔ اولـم بـه همـراه دو خـانم جـوان در آن بـودم، ولـی اکنـون در اتـاق دیگـری قـرار داشـتم. در ایـن تجربـه کـسی را ملاقـات نکـردم ولـی نیـروی عجیـب و ناشناسـی را مـستقیماً پـشت سـرم احـساس کـردم کـه مـرا بـه زور از اتـاقی بـه اتـاق دیگـر در آن سـاختمان مـی‌کـشاند و فعالیـت‌هـا و صـحنه‌هـای مختلفـی را بـه مـن نـشان مـی‌داد. مـی‌دانـستم کـه آن نیـرو قـصد قـصد صـدمه زدن بـه مـن را نـدارد، بنـابراین بـا حـالتی منفعـل بـه آن اجـازه دادم تـا مـرا بـه اطـراف ببـرد. یـک بـار سـعی کـردم بـا قـرار دادن پاهـایم بـه‌طـور محکـم بـر روی زمـین قـدرت او را امتحـان کـنم ولـی نیـروی مـذکور حقـهٔ مـرا نادیـده گرفـت و همچنـان مـرا بـه اتـاق دیگـری کـشانـد. سرانجـام بـا بازگـشت بـه کالبـد فیـزیکـی‌ام ایـن تجربـه را پایـان دادم و آن شـب را سـراسـر بـه فکـر کـردن در مـورد اتفـاقـاتـی کـه بـرایـم افتـاده بـود پـرداختـم.

## یک سـال بعـد از اولیـن تجـربـهٔ خـروج از کالبـد مـن

ایـن چنـد مـاه را کـه عمـدتاً در قـایق‌هـای بارکـشی گذرانـده‌ام اطلاعـات ارزشمنـد دیگـری را دربـارهٔ سفـر روح بـه‌دسـت آوردم. بـه‌خـصوص دربـارهٔ تجـربیات اخیـرم بـسیار متحیـر و کنجکـاو بـودم. حتـی قبـل از ایـن تجربیـات نیـز بـه‌تدریـج عـلاقـهٔ بیـشتری در مـورد عقـایـد معنـوی‌ای کـه در کتـاب‌هـای پـال تـوئیچـل بـه میـان آمـده بـود در مـن ایجـاد شـده بـود، ولـی اکنـون بـه‌طـور جـدی شـروع بـه تفکـر دربـارهٔ وجـود خـدا، روح الهـی، و روح و مخـصوصاً دربـارهٔ وجـود خدامـرد قـدرتمنـدی کـه مـی‌توانـست بـه‌طریقـی در سفـرهـای درونـی‌ام همـراهـم بـاشـد کـردم.

پس از اینکه بالاخره از قایق بارکشی خارج شدم و برای دیدن دوستان و بستگانم دوباره به شمال مرکزی ایالات متحده رفتم، دو هفتهٔ کامل طول کشید تا توانستم برنامهٔ خواب و استراحت طبیعی‌ام را به دست آورم. وقتی‌که سرانجام مراقبه‌های شبانه‌ام را دوباره شروع کردم، تقریباً تا یک هفته هیچ اتفاقی نیفتاد. آنگاه تجربهٔ بسیار خاص دیگری را کسب کردم.

یک شب که به دیدن دوستانم در دس موینس ( DesMoines ) رفته بودم، به علت مبتلا شدن به آنفلونزا حال مساعدی نداشتم. نیمه‌های شب از خواب بیدار شدم و دیدم تب و گلو درد شدیدی دارم، و بدین صورت معلوم بود که برنامه‌های فردایم مبنی بر رفتن به نبراسکا ( Nebraska ) و دیدن دوستانم منتفی شده است.

در حالی‌که در تختم خوابیده بودم و برای خود احساس تأسف و ترحم می کردم، تصادفاً به یاد ماجرایی در کتاب نسیمی از بهشت در مورد پال توئیچل افتادم که گفته بود چطور او توانسته بود هنگامی‌که بسیار جوان بود بیماری خطرناک و وخیمی را در خود برطرف کند. او توانسته بود برای مدت کوتاهی کالبد فیزیکی‌اش را به‌طور آگاهانه ترک کند و اجازه دهد تا شف و درمان معجزه آسایی اتفاق بیفتد. درحالی‌که با کنجکاوی به این فکر بودم که آیا چنین چیزی می‌تواند برای من نیز اتفاق بیفتد، همه توانم را جمع کردم تا سعی کنم از کالبدم خارج شوم.

خودم را به‌عنوان واحدی بدون کالبد از آگاهی تجسم کردم که به تدریج از قسمت بالای سرم بیرون رفته و وارد سیاهی می‌شود و همچنین سعی کردم تمام قید و بندهای مربوط به جهان و کالبد فیزیکی را رها کنم. حفظ کردن این الگوی فکری در خود به علت بیماری بسیار مشکل بود و برای اینکه آن را فراموش نکنم مجبور بودم مرتباً به خودم یادآوری کنم که می‌خواهم چه کاری را انجام دهم. سرانجام حدوداً چهل و پنج دقیقه یا یک ساعت بعد از آن به خواب رفتم.

آن شب توانستم سه بار کالبدم را ترک کنم و هر سه دفعه نیز مدت کوتاهی در جهانی شبیه به زمین و همراه چند نفر بودم. در دو مورد با فردی آشنا شدم که حدوداً همسن خودم بود و مدت کوتاهی با او صحبت کردم، ولی در هر دو مورد نیز کنترلم را از دست دادم و بلافاصله به کالبدم بازگشتم. هر بار که به کالبدم بازمی‌گشتم، بدون اینکه ببینم آیا درمان معجزه آسایی رخ داده است یا نه، دوباره از کالبدم خارج می‌شدم و به جهان‌های درون می‌رفتم. یک‌بار سوزش بسیار محسوس را در اطراف فرق سرم احساس کردم و مدتی بر روی آن مراقبه کردم.

دفعهٔ سوم مدت بیشتری را در خارج از کالبدم باقی ماندم و پس از اینکه به کالبدم بازگشتم به شدت دربارهٔ نتیجهٔ تجربه‌ام کنجکاو بودم. اشتیاقم برای دیدن اینکه آیا در مجموع دفعاتی که خارج از کالبدم بوده‌ام درمانی رخ داده است یا نه باعث شد تا حواس فیزیکی‌ام بازگردد. با کمال تعجب متوجه شدم که تب، حالت تهوع، گلو درد، گرفتگی بینی و حتی خستگی‌ام به‌طور کامل برطرف شده است. هنگامی که صبح از خواب بیدار شدم تنها اثری از بیماری که در من باقی مانده بود آبریزش بسیار خفیف بینی بود، و من آنروز توانستم همان‌طور که برنامه‌ریزی کرده بودم صدها مایل را برای دیدن دوستانم در نبراسکا رانندگی کنم. از آن زمان تا کنون شفادهی و درمان‌های متعددی را از طریق سفر روح دریافت کرده‌ام ولی در آن زمان به این مسئله به‌عنوان یک معجزه نگاه می‌کردم.

در خلال هفتهٔ بعد توانستم چندین بار با استفاده از همین تکنیک کالبدم را ترک کنم. این مراقبه‌ها که در آن سعی می‌کردم " از نظر ذهنی وارد سیاهی شوم " برایم آسان نبود. پس از بیدار شدن در اواسط شب معمولاً باید چندین ساعت مراقبه می‌کردم تا به خواب بروم. اکثر این تجربیات بسیار کوتاه بوده و فقط چند دقیقه به طول می‌انجامیدند ولی موفق شدن در هر تجربه اشتیاق و اطمینانم را بیشتر می‌کرد.

یکی از جلسات مراقبه‌ام در این هفته به دلیل شور و هیجان زیادی که در من به‌وجود آورد شایان ذکر است. حرکت خروج از کالبد آن‌چنان سریع و راحت اتفاق افتاد که کالبد فیزیکی‌ام حتی فرصت به‌خواب رفتن پیدا نکرد. آن شب از مکانی زیبا و شبیه به زمین در خارج از ساختمانی سر در آوردم. البته فرصت زیادی برای لذت بردن از این موقعیت را پیدا نکردم. تصادفاً به این فکر افتادم که چقدر آسان با این تکنیک توانسته بودم کالبدم را ترک کنم، و همین مسئله باعث شد تا بلافاصله خود به خود به کالبد فیزیکی‌ام بازگردم.

چنین به نظر می‌رسید که الگوی خاصی را درخود ایجاد کرده بودم. هرگاه که همه چیز خیلی آسان اتفاق می‌افتاد، بیش از حد هیجان زده می‌شدم و پیشرفتم متوقف می شد. و این مسئله بار دیگر اتفاق افتاده بود. دلیل عمدهٔ به‌وجود آمدن این مانع در پیشرفتم در سفر روح باز همان احساس انتظار و تشویش بود که اکنون دوباره در مراقبه‌هایم شروع به مزاحمت و ایجاد اخلال کرده بود. موفق نشدن در تکنیک مذکور مرا بسیار ناامید کرد زیرا این‌بار کاملاً مطمئن بودم که سرانجام تکنیک همیشگی و قابل اطمینانی را پیدا کرده‌ام. بیشتر از یک سال از اولین تجربهٔ خروج از کالبدم گذشته بود و من هنوز در مراحل ابتدایی بودم و هنوز تلاش می کردم تا راه حلی برای موفقیت در سفر روح پیدا کنم و به دنبال روش قابل اطمینان و ثابتی برای خروج بود.

## گوش سپردن به جریان صوت

پس از این شکست و بد بیاری در سفر روح، به‌جای اینکه مانند شش ماه گذشته به‌طور کورکورانه پیش بروم و بدون هیچ ترتیب و نظم خاصی تکنیک‌های مراقبهٔ مختلف را امتحان کنم، تصمیم گرفتم دست نگه‌دارم و نگاهی کُلی و بی‌طرفانه به مشکل تداخل و مزاحمت عواطفم در مراقبه‌هایم بیاندازم.

با فرض اینکه مهار کردن و تحت کنترل درآوردن عواطفم در هنگام مراقبه، اگر غیرممکن نباشد، همیشه دشوار خواهد بود، با این نتیجه رسیدم که برای دست یابی به هر گونه موفقیتی در سفر روح فقط دو راه در پیش رو دارم. یا باید از مراقبه دست می‌کشیدم و دوباره به سراغ تمرکز و مدی‌تیشن می‌رفتم، و یا باید سعی می‌کردم تا الگویی از مراقبه را پیدا کنم که مرا قادر سازد پس از به خواب رفتن به‌طور اتوماتیک از کالبدم خارج شوم.

تصمیم گرفتم تا مسئلهٔهمیشگی و ثابتی را برای مراقبه کردن پیدا کنم، که به افکار آگاهانه‌ام بستگی نداشته باشد و در همان‌حال مرا قادر سازد تا پس از به‌خواب رفتن از کالبدم خارج شوم. پس از اینکه تمام تلاش‌های گذشته‌ام در تمرکز و مراقبه را مرور کردم، فقط به یک مسئلهٔ ثابت و همیشگی دست یافتم ــگوش سپردن به صدای سوت زیر وضعیف در قسمت بالای سرم. این صوت در طی چند سال اخیر به‌تدریج بلندتر شده بود و آن را راحت‌تر می‌شنیدم. اکنون تقریباً فقط پنج دقیقه مراقبه کردن برای شنیدن آن کافی بود. پال توئیچل در تمام کتاب‌هایش از این جریان صوتی به‌عنوان مسئله‌ای بسیار مهم و ضروری در رابطه با سفر خروج از کالبد و هم‌چنین زندگی صحبت کرده بود.

تصمیم گرفتم در جلسات مراقبه‌ام فقط بر این سوت ضعیف مراقبه کنم. پس از بیدار شدن در نیمه‌های شب، درحالی‌که به‌طور پیوسته و با آرامش کامل به این صوت در بالای سرم گوش می‌دادم، دوباره به‌خواب می‌رفتم. تصمیم گرفتم تغییر دیگری را در این برنامهٔ جدید به‌وجود بیآورم. تا آن زمان برایم کاملاً اثبات شده بود که مراقبه کردن در نیمه‌های شب بسیار مؤثرتر از مراقبه کردن در هنگام خواب است. زیرا در نیمه‌های شب به خواب رفتن در هنگام مراقبه بسیار آسان‌تر است. من فقط باید پس از بیدار

شدن، اشتیاق و علاقهٔ لازم را برای مراقبه‌ای کامل و جدی در خود ایجاد می‌کردم.

بنابراین برنامهٔ جدیدم به این صورت بود. درست قبل از به خواب رفتن، چند صفحه از یکی از کتاب‌های سفر روح را مطالعه می‌کردم و سپس بدون انجام دادن هیچ کار دیگری به خواب می‌رفتم. یا با استفاده از ساعت زنگ‌دار و یا با تلقین به خود در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شدم و در حالی‌که توجه‌ام را بر سوت زیر و ضعیف موجود در بالای سرم معطوف می‌کردم دوباره به خواب می‌رفتم. در حال گوش دادن به صدای سوت، باید از هر فکر مربوط به سفر روح دوری می‌کردم. هربار که ذهنم به فکر دیگری منحرف می‌شد، خیلی ساده آن را باز می‌گرداندم و دوباره توجه‌ام را بر گوش کردن به صوت مذکور معطوف می‌کردم. اگر سی دقیقه، یا یک ساعت، یا سه ساعت هم طول می‌کشید تا به خواب روم هیچ اهمیتی نداشت. هر شانس و احتمالی برای خروج از کالبد، چه به‌طور اتوماتیک و چه به ارادهٔ خودم، به احتمال بسیار زیاد در لحظهٔ به خواب رفتن رُخ می‌داد ــ تنها با این شرط که در آن لحظه همچنان در حال گوش دادن به صدای سوت زیر و ضعیف در سرم باشم.

اینکه تا چه اندازه می‌توانستم از این روش انتظار داشته باشم را هنوز نمی‌دانستم. ولی اگر این روش برایم عمل می‌کرد، امکان تداوم و تأثیر گذاری طولای مدت بسیار زیاد بود. این روشی ساده و بدون پیچیدگی بود که به کمترین میزان از تفکر آگاهانه نیاز داشت.

## این است آن خدامرد

اولین تلاش من در به‌کار بردن این مراقبه نتیجه بخش بود و نتایج به دست آمده نیز جالب بودند. پس از مطالعهٔ چند صفحه از یکی از کتاب‌های سفر روح و سپس به خواب رفتن، در نیمه‌های شب از خواب بیدار شدم تا تمام توجهم را بر گوش دادن به صدای سوت ضعیف موجود در بالای سرم متمرکز کنم. در حال گوش سپردن به صوت مذکور به خواب رفتم و متوجه شدم که در حال نگاه کردن به تصویری رنگی و نسبتاً عجیب و غیر معمول هستم. تمام تصویرهایی که در گذشته بر روی صفحهٔ ذهنی درونم شکل گرفته بود ساکن و بی‌حرکت بودند. اما این تصویر نشان دهندهٔ تحرک و فعالیت بود، به‌خصوص مرد و زن جوانی که در اتاق نشیمن خانه‌ای شبیه به خانه‌های زمین راه می‌رفتند.

در حالی‌که از نظر فیزیکی خواب ولی از نظر ذهنی کاملاً آگاه و بیدار بودم، مجذوب این تصویر متحرک شده بودم. همچنین نکتهٔ جالب اینجا بود که من ظاهراً یک نقطهٔ دید بدون کالبد در درون سر کالبد فیزیکی‌ام بودم و در همان‌حال چنین به‌نظر می‌رسید که از کالبد جدا هستم. با کنجکاوی در مورد اینکه از چه تشکیل شده‌ام و چه اتفاقی در حال وقوع است، به آرامی و با دقت نقطهٔ دیدم را به بالا و سپس به پائین تصویر مذکور منتقل کردم تا ببینم آیا این تصویر متحرک و رنگی ناپدید می شود یا نه. تمام تصاویر ساکنی که قبلاً در صفحهٔ ذهنی درونم دیده بودم بسیار حساس بودند و با کوچک‌ترین وقفه‌ای در تمرکز به سرعت ناپدید می شدند، ولی این تصویر همچنان کامل و سالم می‌ماند.

به آرامی دید درونی‌ام را بر این صحنهٔ متحرک و رنگی متمرکز کردم و آن را به نقطهٔ دید درونی ام نزدیک و نزدیک‌تر کردم، افراد و اشیائی که در آن بودند هرچه بیشتر به اندازهٔ طبیعی خود نزدیک‌تر شدند و حالت سه بُعدی گرفتند. ناگهان مکشی جزئی را در اطراف چشم سومم احساس کردم و بلافاصله خودم را درون تصویر مذکور یافتم. شب بعد دوباره این پدیدهٔ به‌وجود آمدن تصویر اتفاق افتاد. پس از بیدار شدن در اواسط شب و چند ساعت مراقبه کردن بر روی صدای سوت زیر و ضعیف به خواب رفتم و در صفحهٔ ذهنی درونی خود متوجهٔ تصویر متحرک و رنگی دیگری شدم. به راحتی وارد این تصویر شدم و بعداً نیز در آن شب توانستم چندین دفعه کالبدم را ترک کنم.

در حالی‌که امیدم به این روش جدید سفر روح بیشتر می‌شد، در ماه‌های پس از آن همچنان از این روش اولیهٔ مراقبه استفاده کردم و در آن موفقیت خوبی را نیز کسب کردم؛ البته موفقیتی خوب، نه موفقیتی عالی. آن طور که از یادداشت‌هایم پیداست در طی پنج ماه بعدی توانستم سی شب بطور آگاهانه سفر خروج از کالبد داشته باشم، که برای من موفقیت قابل ملاحظه‌ای بود. قسمتی از این پنج ماه را نزد برادرم بودم و منتظر بودم تا موتور ماشینم تعویض شود. وقت آزاد بسیار زیادی در اختیار داشتم و حدوداً دو شب از سه را مراقبه می‌کردم. دارا بودن چنین وقت آزاد زیادی برای من بسیار مفید بود. نه این تکنیک مراقبهٔ جدید و نه تکنیک‌های مراقبهٔ مربوط به صوت دیگری که مورد آزمایش قرار می‌دادم هیچکدام برایم آسان نبود.

من پیوسته سعی می‌کردم، دست به آزمایش می زدم و می اموختم. به تدریج در تمام مراقبه‌هایم این مسئله را گنجاندم که از هرگونه فکر آگاهانهٔ غیر ضروری پرهیز کنم، به خصوص از هر فکری که مربوط به سفر روح باشد. این کار به طور قابل توجهی تأثیر مخرب عواطفم را کاهش داد. این تکنیک‌های مراقبهٔ مربوط به صوت، به‌تدریج داشت تا اندازه ای تأثیر پایدار و متداولی را در من نشان می‌داد.
یک بار صبح زود هنگامی‌که برادرم داشت برای رفتن به کار آماده می شد از خواب بیدار شدم و با حالت خواب‌آلود در حالی‌که به صدای سوت درون سرم گوش می‌دادم دوباره به خواب رفتم، و درست هنگامی‌که برادرم در را باز کرد تا از خانه خارج شود به‌طور خود به خود از کالبد خارج شدم. هنگامی‌که او در را باز و بسته کرد من در کالبد روحم پشت سر او بودم. می‌خواستم به دنبال او بروم، و بنابراین از در عبور کردم. این می‌توانست ماجرای جالبی باشد ولی من از نظر ذهنی در کنترل کردن وضعیت مذکور دچار مشکل بودم و چند ثانیه بعد دوباره به درون کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.

در تعدادی از تجربیات خروج از کالبدی که در این پنج ماه داشتم نیرویی حضور داشت که شخصاً مرا از مکانی به مکان دیگر حرکت می‌داد. در یکی از تجربیاتم تغییری در سطوح انرژی به‌وجود آمد، که احتمالاً انتقال از یک منطقهٔ درونی به منطقهٔ درونی دیگری بود. در یک مورد دیگر، تمام چیزهای اطرافم ناگهان سفید شد و موج عظیمی از انرژی بلافاصله وارد سراسر محیط مذکور و همچنین کالبد درونی‌ام شد. در حالی‌که دیگر نمی‌توانستم این انرژی سفید کور کننده را تحمل کنم، به سرعت کنترلم را از دست دادم و به کالبدم بازگشتم.

در طی این پنج ماه بود که دو تغییر چشمگیر در رؤیاها و تجربیات خروج از کالبدم به‌وجود آمد. این تغییرات هر دو مدت کوتاهی پس از اینکه مطالعهٔ آموزش‌نامه‌های شخصی ارائه شده توسط اکنکار، مسیر معنوی‌ای که پال توئیچل در مورد آن نوشته بود را شروع کردم ایجاد شد. رؤیاهایم به تدریج بسیار واضح‌تر و فعال‌تر شد و تجربیات خروج از کالبدم سرعت گرفت. اکنون هم ترک کردن کالبد فیزیکی و هم وارد شدن به آن در یک لحظه و آنی صورت می‌گرفت.

دلیل من برای مطالعه‌ی دیسکورس‌های شخصی اکنکار این بود که در مورد خدامردی که در بعضی از کتاب‌های پال توپیچل از آن صحبت شده بود مطالب بیشتری را بیاموزم. این نظریه که مردی وجود دارد که دارای چنین قابلیت‌ها و توانایی‌هایی است مرا کنجکاو و مجذوب خود کرده بود. همچنین من آماده بودم تا قدم بعدی را بردارم و یک راهنما برای تجربیات سفر روح بدون ترتیب و اتفاقی‌ام داشته باشم.

حدوداً دو ماه پس از آغاز مطالعهٔ دیسکورس‌های اکنکار تجربه‌ای کسب کردم که مربوط به این خدامرد بود. یک شب هنگامی‌که خارج از کالبدم بودم تصادفاً به یاد استاد معنوی مذکور افتادم. در حالی‌که به همراه عده‌ای در محیطی باز و شبیه به زمین بودم، از آنها در مورد استاد اک در قید حیات سئوال کردم و گفتم آیا می‌دانند کجا می‌توانم او را پیدا کنم. با کمال تعجب، جوابی که این‌بار دریافت کردم " بله " بود. یکی از آنها مرا به ساختمانی مدرن در آن نزدیکی برد که ظاهراً می‌توانستم خدامرد را در آن ملاقات کنم. حدوداً سی ثانیه بعد مردی که در جستجویش بودم وارد تالار ورودی شد. او لباسی غیر رسمی و شلواری راحتی بر تن داشت و پس از اینکه به

سمت من آمد و با گفتن اسمم به من سلام کرد، مرا از سالنی عبور داده و به درون اتاق شخصی کوچکی هدایت کرد.

من در مقابل او تقریباً احساس کوچک بودن می‌کردم و دستپاچه بودم و به خودم جرأت نمی‌دادم زیاد حرف بزنم. ولی این حالت من ضرورتی نداشت زیرا او روی صندلی‌ایدر مقابلم نشست و شروع به صحبت دربارهٔ موضوعات معنوی کرد. من فقط گوش می‌کردم. مدت کوتاهی پس از آن او از من سئوالی پرسید که تمایلی نداشتم راستش را بگویم و بنابراین اندکی دستپاچه شدم. این حالت ناراحتی و معذب بودن در عواطفم باعث شد تا به‌طور اتوماتیک به کالبد فیزیکی‌ام باز گردم. این تنها تجربهٔ من با استاد اک در قید حیات در این پنج ماه بود، ولی در تعدادی از رؤیاهایم نیز او را می‌دیدم.

موفقیت من در این سی شب طی این پنج ماه منجر به دو روش جدید در حرکت خروج از کالبد شد. یکی از روش‌ها پدیدٔ تصویر متحرک و رنگی بود، که حدوداً پنج یا شش دفعه برایم اتفاق افتاد. در هر یک از موارد فوق وارد شدن به درون تصویر بسیار آسان بود؛ این صحنه‌های متحرک و زنده بسیار پایدار و با دوام بودند و به سادگی ناپدید نمی‌شدند. روش جدید دیگر در خروج از کالبد فقط دو بار اتفاق افتاد و با تمام تجربیات گذشته‌ام کاملاً تفاوت داشت. در دو مورد هنگامی که در حال مراقبه بودم نیروی قدرتمندی را احساس کردم که مرا در درون کالبد فیزیکی‌ام حرکت می‌داد. اولین باری که این مسئله اتفاق افتاد بسیار ترسناک بود؛ تقریباً چند ثانیه طول کشید تا من متوجه شدم که کالبد درونی‌ام به‌سرعت چرخانده شده و از کالبد فیزیکی‌ام جدا شده است.

من در این چند ماه همچنین مطالب بسیار زیادی را در مورد مراقبه یاد گرفتم. من متوجه شدم که زمان بسیار مناسبی برای بیدار شدن و مراقبه کردن در نیمه‌های شب وجود دارد؛ اگر خیلی زود بیدار می‌شدم تقریباً غیر ممکن می‌شد تا میل و اشتیاق مورد نیاز برای مراقبه کردن کامل را به‌وجود بیاورم، و اگر خیلی دیر بیدار می‌شدم به خواب رفتن مجدد برایم بسیار مشکل می‌شد. همچنین متوجه شدم که صبح زود نیز زمانی پُر بار و ثمر بخش از روز برای مراقبه کردن و خارج شدن از کالبد است.

در این مدت تکنیک صوتی جدیدی را به‌وجود آوردم، به‌این صورت که صدای سوت ضعیف را مانند جریانی از انرژی تجسم می‌کردم که به درون قسمت بالای سرم در حال جریان است و سپس بر احساس جز جزی که در این نقطهٔ به‌خصوص ایجاد می‌شد تمرکز می‌کردم. هنگامی‌که این کار را انجام می‌دادم به طریق نامعلومی شانس و احتمال خارج شدن از کالبدم بیشتر می‌شد.
در پایان این چند ماه هنوز هم الگوی مراقبهٔ خاصی را که منحصراً مورد استفاده قرار دهم و یا به آن خیلی افتخار کنم نداشتم، ولی برای اولین بار شاهد موفقیت نسبتاً پی در پی و مستمری بودم. البته هنوز هم مراقبه برایم کار وقت‌گیر و دشواری بود؛ هنوز هم معمولاً یک ساعت و نیم الی دو ساعت طول می‌کشید تا در حال مراقبه به آستانهٔ خروج از کالبدم برسم، ولی امید داشتم تا در آینده شاهد موفقیت مستمری باشم.

در این پنج ماه از میان سی شبی که توانستم آگاهانه کالبدم را ترک کنم، حدوداً پنج الی شش مورد به صورت غیر منتظره در هنگام خواب و بدون این‌که قبل از آن مراقبه کرده باشم اتفاق افتاد؛ بیست یا بیست و پنج شب موفقیت‌آمیز بعدی در سفر روح را با تلاش زیاد و مراقبه‌ای طولانی‌مدت، چه در نیمه‌های شب و چه در اوایل صبح، به‌دست آوردم. در بسیاری از این شب‌ها توانستم کالبدم را بیش از یک بار ترک کنم، که برای من منجر به سفرهای هیجان‌انگیز بسیار بیشتری می‌شد. مراقبه کردم، به خواب رفتن، و خارج شدن از کالبد همیشه در دفعات دوم و سوم که از کالبدم خارج می‌شدم بسیار آسان‌تر از دفعهٔ اول بود.

## ثبتی از الگوها

در پایان این پنج ماه الگوهای متعددی به تدریج آشکار شده بود. در اینجا آن‌ها را مطرح می‌کنم زیرا ممکن است همین الگوها برای اکثر مبتدیان در سفر روح اتفاق بیفتد. من با گذراندن دشواری‌های زیاد به این مسئله پی بردم که در هر موقعیت خروج از کالبد، هر فکر مربوط به کالبد فیزیکی تقریباً همیشه باعث بازگشت سریع و اتوماتیک به کالبد می‌شود. حتی افکار بی ضرر و خالی از غرض نیز ــ از قبیل اینکه نمی‌دانم تا چه مدت می‌توانم خارج از کالبدم بمانم و یا اینکه نکند زود به کالبدم بازگردم ــ تقریباً همیشه با بازگشت خود به خود به کالبد فیزیکی همراه بود.

دومین الگویی که در سفرهای خروج از کالبدم نمایان شده بود ارتباط مستقیمی با اولین گرایش داشت: هرچه هوشیاری و خودآگاهی‌ام در خارج از کالبد بیشتر بود، معمولاً مدت تجربه‌ام کوتاه‌تر می‌شد. عکس این مسئله نیز صادق بود. هنگامی‌که خودآگاهی خارج از کالبدم ضعیف بود، اغلب به یاد کالبد فیزیکی‌ام نمی‌افتادم و بنابراین بدون اینکه خود بدانم از بیدار کردن آن جلوگیری می‌کردم.

و اینجا الگوی سومی به‌وجود آمد: هرچه هوشیاری و خودآگاهی‌ام در خارج از کالبد بیشتر و بهتر بود، بهتر می‌توانستم تجربه‌ام را به یاد بیاورم. با این‌حال، دارا بودن خودآگاهی خروج از کالبد بسیار خوب یا عالی به‌ندُرت باعث یادآوری کامل تجربه می‌شد، زیرا به دلایل نامعلومی، همیشه بسیاری از جزئیات را بلافاصله پس از بازگشت به کالبد فیزیکی‌ام از دست می‌دادم.

خوابیدن و گذشت زمان نیز به‌طور کلی حتی به مقدار بیشتری باعث از یاد بردن تجربیاتم می‌شد. در نتیجه تجربیاتی که صبح روز بعد هنوز در خاطرم بود در واقع یک استثنا بود و این مسئله همیشه اتفاق نمی‌افتاد.

یکی از الگوهای آشکار و مهم دیگر این بود که هرچه دفعات خروج از کالبدم در یک شب بیشتر می‌شد، به‌یاد آوردن این تجربیات دشوارتر می‌شد؛ احتمالاً این به این علت بود که تجربیات بیشتر به معنای فعالیت‌ها و جزئیات بیشتری بود. در نتیجه حفظ و به یاد آوردن آن‌ها برای حافظه‌ام مشکل‌تر می‌شد، و این مسئله در هر یک از تجربیات بعدی در آن شب شدیدتر می‌شد.

## روشی پایدار برای خروج از کالبد

هنگامی‌که سرانجام تعمیرات اصلی موتور در ماشین کانتینر دارم به پایان رسید، دوباره سفرم را آغاز کردم. این بار به سمت جنوب شرقی به راه افتادم تا به تماشای جاهای دیدنی بپردازم. چون اوقات فراغت بسیاری داشتم و می‌توانستم صبح‌ها تا دیر وقت بخوابم بنابراین مراقبه کردن در اکثر شب‌ها برایم میسر بود، و با آزمایش کردن تکنیک‌های مراقبهٔ صوتی مختلف و متعدد، موفقیتم در سفر روح به‌تدریج شروع به پیشرفت کرده بود. خوشبختانه در طی این سفر سیاحتی دوماهه در ایالات جنوب شرقی توانستم در بیست الی بیست و پنج سفر خروج از کالبد داشته باشم.
در اوایل این سفر دو تغییر در روند مراقبه کردنم به‌وجود آوردم که یکی از آن‌ها بسیار سودمند بود. پس از بیدار شدن در اواسط شب هرگاه آبی به صورتم می‌زدم، به دستشویی می‌رفتم، و همچنین یک یا دو دقیقه در اتاقم راه می‌رفتم، بسیار آسان‌تر می‌توانستم تمایل و اشتیاق لازم را برای مراقبه کردن کامل و حسابی در خود ایجاد کنم. همچنین هنگامی‌که به رختخواب می‌رفتم تا شروع به مراقبه کنم، به‌جای خوابیدن معمولی و همیشگی‌ام بر روی شکم، از آن به بعد به پشت می‌خوابیدم. این مسئله ظاهراً باعث می شد تا من مراقبه را جدی بگیرم و تمایلم برای مراقبه بیشتر شود. تقریباً در اواسط این سفر، تجربهٔ خروج از کالبد بسیار استثنایی و

خاصی اتفاق افتاد که استاد معنوی‌ای که در فصل‌های قبلی از او صحبت کردم در آن حضور داشت.

در خلال یکی از تجربیات سفر روح، متوجه شدم که در پارکی تاریک و کم نور و پوشیده از علف به تنهایی روی نیمکتی نشسته‌ام. آسمان بالای سرم تاریک و تقریباً سیاه بود و تنها نور موجود توسط یک تیر چراغ برق ایجاد شده بود. تصمیم گرفتم استاد اک در قید حیات که در موردش مطالعه کرده بودم را ملاقات کنم، بنابراین با صدایی بلندتر از حالت معمول گفتم: " اگر اینجا هستی لطفاً خودت را نشان بده". به محض اینکه این کلمات از دهانم خارج شد، با دیدن مردی که در تاریکی در فاصلهٔ چهر پنج متری من ایستاده بود شوکه شدم. مطمئن بودم که لحظه‌ای پیش تنها بودم! چند لحظه طول کشید تا بر شوک وارده از حضور اسرارآمیز این مرد فائق شوم، و آنگاه او را شناختم. در این لحظه موج عظیمی از عشق در درونم جاری شد و حتی مرا به گریه انداخت. بلند شدم و به سمت او رفتم، دستم را بر دوش او گذاشتم و با او صحبت کردم.قدمزنان شروع به دور شدن از آن پارک تاریک کردیم، ولی متأسفانه در همین لحظه بود که نگران شدم مبادا این تجربهٔ خاص را از دست بدهم، و در نتیجه به سرعت به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.
پس از این تجربهٔ به یادماندنی با استاد درون، در سفرهای درونی ام هر چه بیشتر شروع به صدا کردن او کردم، و در طی آخرین ماه سفرم او در تعدای از سفرهای شبانه‌ام نمایان شد. همیشه به یاد صدا کردن او نبودم، و او نیز همیشه هنگامی که صدایش می‌کردم ظاهر نمی شد، ولی با وجود این هر یک از تجربیاتم با این مرد بسیار هیجان‌انگیز بود. البته هیچ وقت نمی‌توانستم مدت زیادی همراه او در خارج از کالبدم بمانم. هرگاه که او در یکی از سفرهای درونی‌ام نمایان می‌شد، من به‌زودی به این فکر می‌افتادم که ای‌کاش مجبور نشوم به کالبد فیزیکی‌ام بازگردم. افکاری از این قبیل همیشه و بدون استثنا باعث بازگشت سریع من به قالب فیزیکی‌ام می‌شد. دو تجربه از این پنج یا شش تجربه که همراه استاد اک در قید حیات بودم به اندازهٔ کافی عجیب و غیر معمولی هستند که ارزش گفتن داشته باشند.
یک بار در حالی که خارج از کالبدم بودم، در حالی‌که در پیاده‌روی یک شهر قدم می زدم تصادفاً به فکر استاد افتادم. با لحنی خودمانی و با صدایی بلند او را صدا زدم تا اگر در آن نزدیکی است خودش را نشان دهد. او بلافاصله از پشت سرم جلو آمد و دستش را روی شانه‌ام گذاشت. با دیدن این استاد معنوی که در کنارم در حال راه رفتن بود با حیرت و شگفتی به این فکر افتادم که او چطور آنقدر سریع ظاهر شده بود. ما مدتی با یکدیگر صحبت کردیم و سپس من به کالبد فیزیکی‌ام بازگشتم.
تجربهٔ دیگرم با این استاد حتی عجیب‌تر بود. در حالی که خارج از کالبدم بودم، در یکی از جهان‌های درون در ساختمان بزرگی قرار داشتم. در آن ساختمان به طرف عده‌ای که تقریباً دوازده نفر می‌شدند و در سالن عریضی ایستاده بودند رفتم و به آن‌ها ملحق شدم؛ سپس به یاد استاد افتادم و با صدایی آهسته و بدون اینکه جلب توجه کنم از او درخواست کردم که اگر در آن نزدیکی است خودش را نشان دهد. لحظاتی بعد یکی از درب‌هاینزدیک به سالن باز شد و او به درون سالن قدم گذاشت. او صحبت مختصری با همهٔ ما کرد و سپس ما را به پائین سالن هدایت کرد. هنگامی‌که به دربی در پاپین سالن رسیدیم اتفاق عجیبی افتاد. ما همگی با کمال تعجب مشاهده کردیم که درب باز شد و حدوداً دوازده استاد درون دیگر و یا افرادی کاملاً مشابه او وارد سالن شدند و هر کدام به ما پیوستند. اکنون گروه ما تشکیل شده بود از من، حدوداً دوازده نفر از افراد دیگر، به علاوهٔ تقریباً دوازده کپی از استاد معنوی مذکور.
در حالی‌که خودآگاهی‌ام در این وضعیت بسیار خوب بود، نه‌تنها با بُهت به این اتفاق نگاه می‌کردم بلکه کنجکاوی‌ام هر لحظه بیشتر می‌شد که حالا چه اتفاقی می‌خواهد بیفتد. متأسفانه فرصت نکردم به این مسئله پی ببرم. قبل از اینکه به انتهای سالن دراز برسیم، دوباره مرتکب همان اشتباه همیشگی شدم و آرزو کردم که ای‌کاش مدت بیشتری خارج از کالبد فیزیکی‌ام بمانم، و این افکار باعث بازگشت سریع و خود به خود من شد.

مدت کوتاهی پس از این ماجرا، تصویر ستاره‌ای آبی و گاهی اوقات چندین ستارهٔ آبی شروع به نمایان شدن در تجربیاتم کرد. یک بار در خلال خواب بر روی صفحهٔ ذهنی درونم متوجه ستاره‌های کوچک بسیاری شدم و سپس نمای نزدیکی از یک

مـرد در صـفحهٔ سیـاه درونـم ظـاهر شـد. چنـین حـدس مـی‌زدم کـه استـاد درون را دیـده‌ام. پدیـدهٔ ظـاهر شـدن ستـاره‌هـای آبـی و استـاد درون در دیـسکورس‌هـای اکنکـار و تعـدادی از کتـاب‌هـای سفـر روح تـوضیـح داده شـده بـود. در یکـی از شـب‌هـای دیگـر ستـارهٔ آبـی بـزرگـی را در صفحـهٔ درونـم مـشاهـد کـردم و پـس از آن کـه بـا حـالتـی خـواب‌آلـود بـر آن تمرکـز کـردم تـوانـستـم از کالبـدم خـارج شـوم و در محیطـی زنـده و واقعـی بـه استـاد بپیونـدم. در ایـن چنـد مـاه بـه‌تـدریج اطلاعـات کوچـک ارزشـمندی را بـه دسـت آورده بـودم. در تجربیـات مربـوط بـه پـروازم یـاد گـرفتم کـه چگونـه پـرواز کـنم تـا از پـرواز کـردن و گـم شـدن در درون منطقـهٔ وسـیع و گـسترده‌ای از سـیاهی کـه در بـالای بـسیار از جهـان‌هـای واقعـی درونـی کـه آن‌هـا را تجربـه کـردم وجـود دارد جلـوگیری کـنم. از آن بـه بعـد پـروازهـایـم را بـه ارتفـاع حـدوداً شـش متـری از سـطح زمـین محـدود مـی‌کـردم تـا از پـرواز کـردن بـه درون سیـاهـی و بـازگشتـی خـود بـه خـود و سـریع بـه کـالبـد فـیـزیکی‌ام جلـوگیـری کـنم.

در دومـین مـاه از ایـن سفـر تفریحـی الگـوی جـالبـی در مـورد مـدت زمـان تجـربیـات خـروج از کالبـدم شـکل گـرفتـه بـود. اکثـر تجربیـات نخـستین مـن در هـر شـب بـسیـار کـوتـاه و حـدوداً چنـد ثانیـه یـا چنـد دقیقـه طـول مـی‌کـشید. ولـی پـس از بـه خـواب رفـتن و مـراقبـه کـردن بـر صـدای سـوت، خـارج شـدن مجـدداً از کالبـد بـرایـم نـسبتاً آسـان مـی‌شـد و تقریبـاً مـی‌توانـستـم ایـن کـار را چنـدین بـار دیگـر در همـان شـب انجـام دهـم. ایـن تجـربیـات پـی در پـی و متـوالـی معمـولاً نـسبت بـه تجربیـات نخـستینم بیـشتر طـول مـی‌کـشید. در ایـن دو مـاه در اکثـر شـب‌هـایـی کـه بـا مـوفقیـت سفـر روح مـی‌کـردم مـی‌توانـستـم در هـر شـب دو یـا چنـد تجربـهٔ خـروج از کالبـد داشتـه باشـم. ایـن الگـو، یعنـی کـوتـاه بـودن تجـربیـات اولیـه و طولانـی‌تـر بـودن انعکاسـات خـروج از کالبـد دوم و سـوم در همـان شـب، تقریبـاً بـرایـم عـادی و معمـولـی شـده بـود.

در پایـان سـفر دو مـاه، توانـستـم ارزشمنـدتـرین اطلاعـاتـم را در مـورد مـراقبـه کـردن کـشف کنـم. مـن بـه ایـن مطلـب پـی بـردم کـه در هنگـام مـراقبـه هرچـه اجـازه مـی‌دادم صـفحهٔ سـیاه درون بـه نقطـهٔ دیـد درونـی‌ام نزدیـک‌تـر شـود، پـس از بـه خـواب رفـتن شـانس بیـشتری را بـرای خـروج از کالبـدم بـه دسـت مـی آوردم. هـم‌چنـین بـه تـدریج متوجـه ایـن مـسئله شـدم کـه جهـت نگـاه کـردن چـشم‌هـایم در هنگـام مـراقبـه کـردن اهمیـت دارد. چنـین بـه‌نظـر مـی‌رسیـد کـه جهـت دادن چـشم‌هـا بـه جلـو و نگـاه کـردن بـه‌طـور مـستقیـم بهتـر از جهـت دادن چـشم‌هـا بـه پـائین و نگـاه کـردن بـه پـائین اسـت. تـصمیـم گرفتـم در مـورد ایـن مـسئلـه دسـت بـه آزمـایش بـزنـم، بنـابـراین در هنگـام مـراقبـه بـر صـدای سـوت سعـی کـردم دیـد درونـی‌ام را بـه سمـت بـالا ببـرم و در حـالـی‌کـه بـه خـواب مـی‌روم جهـت چـشـمهایـم را بـه بـالا متمـایـل کنـم. نتیجـهٔ ایـن آزمـایش ایـن بـود کـه تجـربیـات خـروج از کـالبـدم بیـشتر شـد. در حـالی‌کـه مـوفقیتم در سـفر روح بیـشتر مـی‌شـد بـه زودی معلـوم شـد کـه سـرانجام روش همیـشگی و ثـابتی را بـرای تـرک کـردن کالبـدم پیـدا کـرده‌ام. روش کـار بـه ایـن صـورت بـود. درنیمـه‌هـای شـب از خـواب بیـدار مـی‌شـدم، چنـد دقیقـه تخـتم را تـرک مـی‌کـردم، سـپس دوباره بـه خـواب مـی‌رفتم. توجـه اصلـی‌ام بـر ایـن مـسئله بـود کـه چـشم هـایم را بـه آرامـی و تـا حـد امکـان بـه سـمت بـالا و بـه درون سـرم بچرخـانم و سـپس بـر گـوش کـردن بـه صـدای سـوت موجـود در بـالای سـرم تمرکـز کـنم. اگـر مـی‌توانـستم در حـال مـراقبـه کـردن بـه ایـن صـورت بـه خـواب بـروم، شـانس خـروج از کالبـدم بـسیار بـالا بـود. ایـن تکنیـک تـأثیر بـسیار زیـادی داشـت؛ بـرای اولـین بـار الگـویی از مـراقبـه پیـدا کردهبـودم کـه واقعـاً عمـل مـی‌کـرد. اینکـه چـرا ایـن تکنیـک موفقیـت‌آمیـز بـود بـرایم حکـم یـک معمـا را داشـت، ولـی مـسئلهٔ مهـم و هیجـان‌انگیـز این بود که این تکنیک واقعاً عمل می‌کرد ــ آن‌هم بـه‌طـور ثـابـت و همیـشگـی.

## بیـائیـد لحظـه‌ای درنـگ کنیـم

اگـر تـا ایـن قـسمت از کتـاب را دنبـال کـرده‌ایـد، پـس بایـد از علاقـه‌ای اصـیل و واقعـی بـرای تحقیـق و بررسـی در مـورد امکـان سـفر روح برخـوردار باشـید. در ایـن قـسمت تـوقـف کوتـاهی مـی‌کـنم و حتـی مقـدار بیـشتری عـدم تعـصب و روشـن بـودن ذهـن شمـا را در مواجـه شـدن بـا ایـن مـسائل بـه مبـارزه مـی‌طلبـم. در ایـن فـصل بـه تـوضیـح خـصوصیات مختلفـی کـه در مـورد جهـان‌هـای درون تجـربـه کـرده‌ام مـی‌پـردازم. اگـر تـا کنـون ایـن جهـان‌هـا را بـه‌طـور آگاهانـه

تجربـه نکـرده‌ایـد و وجـود آن‌هـا بـرای شمـا اثبـات نـشده اسـت، شـایـد ایـن اطلاعــات بـاعـث شـود تا این جهـان‌هـا بـرای شمـا انـدکی واقعـی‌تر بـه نظـر بـرسـد.

## فیــزیکــی در مقـابـل غیــر فیــزیکــی

تـا جـایی‌کـه مـن فهمیـدم، جهـان‌هـای درونـی متفـاوت و متعـددی وجـود دارد؛ بعـضی از ایـن جهـان‌هـا در قلمـروی زمـان، فـضا، و مـاده هـستند و بعـضی از آن‌هـا نیـستند. همـهٔ آن‌هـا در مقایـسه بـا جهـان‌هـای فیزیکـی‌ای کـه مـن و شـما مـی‌شناسـیم از انـرژی ارتعاشـی بـالاتری تـشکیل شـده‌انـد. مـن در تجربیـات خـودم بیـشتر بـا جهـان‌هـایی آشـنا هـستم کـه در قلمـروی زمـان ، فـضا، و مـاده هـسند؛ سـفرهای درونـی مـن مـن ظـاهراً مـرا بـه جهـان‌هـایی مـی‌برنـد کـه درسـت ماننـد کـرهٔ زمـین، جامـد، سـه‌بُعـدی و واقعـی هـستند. هنگـامی‌کـه در ایـن جهـان‌هـای درونـی هـستم چنـین بـه نظـر مـی‌رسـد کـه زمـان اهمیـت و معنـای خاصـی نـدارد، ولـی در واقـع بعْـــد زمـان در ایــن جهـان‌هــا وجـود دارد. هنگـامی‌کـه در جـایی حرکـت از مکـانی بـــه مکـــان دیگـر صـورت می‌گیـرد زمـان بـایـد وجـود داشتـه بـاشـد.
آنطـور کـه گفتـه مـی‌شـود در فراسـوی قلمـروی زمـان، مکـان، انـرژی، و مـاده بـازهم جهـان‌هـای دیگـری وجـود دارنـد؛ ایـن جهـان‌هـای جـاودان و تغییـر ناپـذیر منـزل حقیقـی روح هـستند. روح در آنجـا در شـکل بـدون کالبـد و حقیقـی خـود در حـالی‌کـه همـه چیـز را مـی‌دانـد، همـه چیـز را مــی‌بینـد، و در همــه جــا حاضـر اســت اقامــت دارد و جهــت کـسب تجـربیــات معنـــوی بـــه قلمـروهـای زیـریـن سفـر مـی‌کنـد.
تـوصیفـات موجـود در کتـاب‌هـای سـفر روحـم تـا مـدت‌هـا در مـن ایـن تـصور را بـه‌وجـود آورده بـود کـه جهـان‌هـای درون بـه صـورت لایـه لایـه بـر روی یکـدیگر قـرار گرفتـه‌انـد، ولـی مـن بـه‌تـدریج متوجـه شـدم کـه چنـین نیـست. جهـان فیزیکـی و جهـان‌هـای درون هـیچ‌کـدام هیچگونـه مـرز خـارجی ندارنـد. چنـین بـه نظـر مـی‌رسـد کـه تمـامی جهـان‌هـا منـاطق یکـسانی از فـضا را در سراسـر فـضا اشـغال کـرده‌انـد و هـر کـدام مـی‌تواننـد بـه‌طـور مـستقل از جهـان‌هـای دیگـر عملکـرد داشــته باشـند زیـرا هـر یـک در سـطح متفـاوتی از انـرژی در حـال ارتعـاش هـستنـد. هنگامــی کـه از بـالا بـودن یـا پـائین بـودن جهـان‌هـا صحبــت مـی‌شـود در واقــع بــه تفــاوت مـوجـود در ارتعــاش آنهـا اشـاره مـی‌شـود نـه بـه جـدایی و ارتفـاع میـان آنهـا. کالبـد و حـواس فیـزیکـی نمـی‌تواننـد بـه حـضور جهـان‌هـای غیـر فیزیکـی پـی ببرنـد، ولـی کالبـدهای مختلـف موجـود در کالبـدهای فیزیکـی قـادر بـه ایـن کـار مـی‌باشـند. هریـک از کالبـدهای درونـی در سـطح انـرژی متفـاوتـی در حـال ارتعـاش هـستنـد و بـه عنـوان پـوشـــش و محـافظــی بـــرای روح عمـل مـی‌کننـد.

## شبیــه بــه زمیــن یــا متفــاوت از زمیــن

آنچـه کـه در بالاسـت در پـائین نیـز هـست، " اصـطلاح تقریبـاً معروفـی اسـت بـه ایـن معنـی کـه هـر آنچـه در جهـان فیزیکـی وجـود دارد در جهـان‌هـای درون نیـز موجـود اسـت. چنـین گفتـه مـی‌شـود کـه جهـان‌هـای درونـی و متعـدد موجـود در قلمـروی زمـان، مکـان و مـاده دارای تمـام چیزهـایی کـه در زمـین یافـت مـی‌شـود و هـمچنـین هـر چیـزی کـه بتـوان تـصورش کـرد مـی‌باشنـد. شـاید فقـط پـنج درصـد از سـفرهای خـروج از کالبـد مـن بـه جاهـایی کـشیده شـد کـه عجیـب بودنـد و نمـی‌تـوان گفـت کـه چـه چیـزی در آن دیـده‌امـك مـن در تجربیـاتم عمـدتاً بـا افـراد و منظـره‌هـا و سـاختمان‌هـایی معمـولی و شـبیه بـه زمـین در ارتبـاط هـستم. ولـی پـس از چنـد نگـاه اجمـالی کـه بـه سـرزمین‌هـای فـضایی و عجیـب انداختـم بـه ایـن مـسئلـه اعتقـاد پیـدا کـردم کـه مکـان‌هـای عجیـب‌تری نیـز واقعـاً وجـود دارنـد.

## قــانــون جــاذبــه

همـــانطور کـــه انتظـــار مـــی‌رود، قـــوانین فیزیکـــی و طبیعـــی در جهـــان‌هـــای درونـــی اعمـــال نمـی‌شـود. مثـال خـوبی در ایـن زمینـه قاونـد جاذبـه اسـت. مـن هرگـاه بخـواهم مـی‌تـوانم کـشش جاذبـه را از نظـر ذهنـی بـر روی کالبـد درونـی‌ام خنثـی کـنم و بـی‌وزن شـوم. اینکـه ایـن مـسئله چطـور عمـل مـی‌کنـد را نمـی‌دانـم، ولـی تنهـا چیـزی کـه بـرای پـرواز کـردن و بـه پـرواز در

آوردن خــود در شـــرایط خــارج از کالبــد نیــاز دارم ایــن اســت کــه خــودم را در فکــرم بــه پـــرواز درآورم و آنـگـاه ایـن اتفـاق مـی‌افتـد؛ بـه همیـن سـادگـی.

## پــرواز کــردن

شـــرایط لازم بــرای پــرواز کــردن در جهــان‌هــای درون بــسیار ســاده اســت، قابــل فهــم، و آســان اســت: بایـد پـرواز کـردن را خواسـت، بـه آن فکـر کـرد، و آنگـاه پـرواز کـردن واقعـاً اتفـاق مـی‌افتـد، همچنـین حتمـاً بایـد در هنگـام پـرواز بـه پـرواز کـردن فکـر کـرد. حتـی افـراد مبتـدی در سـفر روح نیـز بـه راحتـی ایـن مـسئله را یـاد مـی‌گیرنـد. مـن معمـولاً در پروازهـایم در جهـان‌هـای درون دسـت‌هـایم را ماننـد گلایـدر بـه اطـراف بـاز مـی‌کـنم، ولـی گـاهی اوقـات نیـز دسـت‌هایـم را مـستقیم ماننــد سـوپرمـن رو بـه جلـو مـی‌گیـرم و یـا آن‌هـا را مـستقیم در کنـار بـدنـم جمـع مـی‌کنـم.
در بـسیاری از پروازهـایم نیـروی ظریـف و فعـالی را احـساس مـی‌کـنم کـه مـرا در پروازهـایم کمـک مـی‌کنـد و سـرعت پـروازم را مطـابق فکـر و خواسـته‌ام تغییـر مـی‌دهـد. در واقـع مـی‌تـوان گفـت کـه پـرواز در منـاطق درون بـه لطـف و کمـک قـدرتی برتـر صـورت مـی‌گیـرد کـه همـه چیـز را مـی‌دانـد.

## افـــراد

اکثـر افـرادی کـه در جهـان‌هـای درون ملاقـات مـی‌کـنم ظـاهری شـبیه بـه افـرادی کـه در زمـین زنـدگی مـی‌کننـد دارنـد و از هـر سـن و پیـشینهٔ قـومی و نـژادی دیـده مـی‌شـونـد. درصـد انـدکی از تجـربیـات مـن شـامل مـوجودات بیگانـه مـی‌شـود، کـه برخوردهـا و تجـربیـات جـالبـی را بـرایـم بـوجـود مـی‌آورد، ولـی ایـن مـسئله بـسیار بـه‌نـُدرت اتفـاق مـی‌افتـد. چیـزی کـه هنـوز بـرای مـن گیـج‌کننـده و عجیـب اسـت ایـن اسـت کـه گـاهی اوقـات مـی‌تـوانم در حـالی‌کـه خـارج از کالبـدم هـستم بـا دوسـتان و بـستگانم کـه در زنـدگی فیزیکـی مـی شناسـم باشـم. مـن چنـین گمـان مـی‌کـنم کـه نیرویـی خـود را بـه طریقـی بـرای آمـوزش و یـادگیری مـن در ایـت تجربیـات بـه چهـرهٔ ایـن افـراد آشـنا درمـی‌اورد، ولـی بـا ایـن حـال ممکـن اسـت بعـضی از آنهـا واقعـاً خودشـان باشـند. همچنـین در تعـدادی از تجربیـات جـالبم بـا برخـی از بـستگانم دیـدار کـردم کـه در ایـن زندگـی فیـزیکی فـوت کـرده‌انـد، ولـی بـاز هـم پـس از بـازگـشت بـه کالبـدم مـی‌پرسیـدم کـه آیـا افـراد واقعـاً خـودشـان بـودنـد یـا نـه.

## ارتبــاط

ارتبـاط کلامـی میـان مـن و افـراد دیگـر در جهـان‌هـای درون معمـولاً بـه زبـان انگلیـسی صـورت مـی‌گیـرد. مـن گمـان مـی‌کـنم کـه هـر یـک از افـرادی کـه سـفر روح مـی‌کننـد در موقعیـت‌هـای خـروج از کالبـد بـه زبـان خودشـان ارتبـاط برقـرار مـی‌کننـد. تلـه‌پـاتی ذهنـی یکـی دیگـر از روش‌هـای جالـب بـرای ایجـاد ارتبـاط در جهـان‌هـای درون اسـت، و ایـن چیـزی اسـت کـه مـن چنـدیـن بـار آن را بـه‌طـور آگـاهـانـه تجـربـه کـرده‌ام.

## طــرز لبــاس پــوشیــدن

بـه‌طـور کلـی لبـاس‌هـایی کـه در جهـان‌هـای درون بـر تـن دارم همگـی جدیـد و امـروزی هـستند ولـی بـه لبـاس‌هـایـی کـه در کمـد لبـاس‌هـایـم دارم محـدود نمـی‌شونـد. در چنـد سـال اولـم در سفـر روح، در بـسیاری از تجربیاتـم کامـلاً لبـاس بـر تـن نداشتـم، ولـی اکنـون در اکثـر سفـرهـای درونـی‌ام بـه‌طـور کامـل لبـاس بـر تـن دارم. مـواردی کـه کامـلاً برهنـه باشـم خیلـی بـه نُـدرت پیـش مـی‌آیـد و تـا جـایـی‌کـه بـه یـاد دارم فقـط در چنـد مـورد ایـن اتفـاق افتـاده اسـت.

## عبــور کــردن از اجســام سخــت

این یکی از پدیده‌های جالب است که می‌تواند در جهان‌های درون اتفاق بیفتد. اگر هنگامی در خارج از کالبدم و در جهان‌های درون هستم به دلایلی تصمیم بگیرم که از درون دیوار یا یک در عبور کنم، صد در صد اعتقاد داشته باشم که می‌توانم از درون آن عبور کنم، و سپس به آرامی کالبد درونم را وارد آن کنم، به نظر ساده و آسان می رسد، و واقعاً هم همین‌طور است ــ فقط یک مسئله باید حتماً رعایت شود: اگر اعتقادتان به موفقیت 99/99% هم باشد کافی نیست. کوچک‌ترین شک و تردیدی در ذهن شما باعث می‌شود تا آن درب یا دیوار همچنان در برابر شما سفت و جامد باقی بماند. عبور کردن از درون شیشه و اجسامی که از شیشه ساخته شده‌اند متفاوت است، زیرا شیشه در شرایطی خصوصیات عجیبی از خود نشان می‌دهد. اگر من در مورد توانایی خود در عبور کردن از شیشه کاملاً مطمئن نباشم، هنگامی که می‌خواهم دست یا پای خود را از درون آن عبور دهم شیشه کشیده و خم می‌شود و شکل دست یا پای من که در آن است را به خود می‌گیرد. هنگامی‌که شیشه خم می شود ممکن است صدای آزار دهنده‌ای مانند صدای کشیده شدن دست روی یک بادکنک باد شده را از خود تولید کند. پدیدهٔ جالب دیگری نیز ممکن است اتفاق بیفتد. هنگامی به آرامی در حال عبور دادن خود از شیشه‌ای که خم یا کشیده شده است هستم، اگر ناگهان ازفکر کردن به عبور دادن خود از آن باز ایستم و از نظر ذهنی تسلیم شوم، شیشهٔ خمیده شده بالافاصله سخت و محکم شده، می شکند و تکه تکه و خورد می‌شود. اگر بتوانم هرگونه شک و تردیدی دربارهٔ عدم موفقیت را از ذهنم دور کنم، سطح خمیده شدهٔ شیشه ناگهان اجازه می‌دهد تا آزادانه از آن عبور کنم و سپس دوباره به سرعت به حالت سفت و محکم خود باز می‌گردد. آنچه که معلوم است این است که در این موارد، قالب و نوع افکار من نقش بسیار زیادی را در آنچه که اتفاق می‌افتد دارا هستند.

## درد

در دو سال اولم در سفر روح فقط دو مورد اتفاق افتاد که در موقعیت خروج از کالبد احساس درد کردم، و هر دو مورد نیز هنگامی اتفاق افتاد که تصادفاً و ندانسته از یک منطقهٔ درونی به منطقهٔ درونی دیگری که دارای ارتعاش بالاتری بود منتقل شدم. از آنجایی که همیشه حتی در پر مخاطره‌ترین و بی‌پرواترین سفرهایم هیچ‌گونه آسیب و صدمه‌ای ندیده بودم، به تدریج به این فکر افتادم که آیا اصلاً در شرایط خروج از کالبد امکان صدمه دیدن کالبد درونم وجود دارد یا نه. سپس یک شب اتفاق عجیبی افتاد که به من ثابت کرد کالبد اثیری‌ام می‌تواند درد را احساس کند. در یکی از تجربیاتم با بی دقتی تا ارتفاع بسیار زیادی از سطح زمین پرواز کردم و ناگهان خود را در جهانی سیاه یافتم که مرا از همه طرف در بر گرفته بود. به سرعت جهتم را گم کردم و فکر کردم که حتماً به کالبد فیزیکی‌ام بازگشته‌ام، و بنابراین تمرکزم بر پرواز کردن را متوقف کردم. تنها چیزی که پس از آن به یاد دارم این است که مانند یک سنگ با سرعتی زیاد در حال سقوط بر روی زمین یکی از جهان‌های درون بودم، و سپس با شدت با شدت هر چه تمامتر گویا از ارتفاع چهل متری در جهان فیزیکی سقوط کرده باشم بر روی زمین افتادم و درد زیادی را احساس کردم. این درد تا چند ثانیه در من باقی ماند، ولی کالبد اثیری‌ام هیچ‌گونه آسیب و صدمه‌ای ندید.

## ترس

ترس از سفر روح چنان عامل مهم و بنیادی برای بعضی از افراد است که من آن را در سه قسمت مورد بررسی قرار می‌دهم. اول) ترس از ترک کردن کالبد. دوم) ترس از بودن در خارج از کالبد. سوم) ترس از موقعیت‌های ترسناک در خارج از کالبد.

### ترس از ترک کردن کالبد

من هنوز هم هنگامی‌که در وضعیتی کاملاً بیدار و آگاه هستم از ترک کردن کالبدم می‌ترسم، همیشه می ترسیدم و احتمالاً همیشه نیز خواهم ترسید. موفقیت من در سفر کردن ناشی از مراقبه کردن و فرو رفتن در خوابی سبک و آنگاه خارج شدن از

کالبـدم اســت. مـن بـا استفــاده از ایـن روش مـی‌تـوانــم تـرس آگاهانـه‌ام از تـرک کـردن کالبــدم را خنثـی و بـرطـرق کنـم، زیـرا هنـگامـی‌که آن را ترک می‌کنـم کامـلاً بیدار نیـستـم.

### تــرس از بــودن در خــارج از کــالبــد

پـس از اینکـه بـه احـساس بـودن در کالبـدی بـی‌وزن عـادت کنیـد ایـن تـرس نیـز بـه تدریــج از بـین مــی رود. بــرای مــن حــدوداً شــش الــی یــک ســال بعــد از اولــین تجربــهٔ آگــاهــانــهٔ خــروج از کــالبـــدم طـــول کـــشیـد تـــا بتوانـــم بـــر تـــرس از جـــدا بـــودن از کــالبـــد فیـزیکـــی‌ام غــالـــب شـوم.

### تــرس از مــوقعیــت‌هــای تــرسنــاک در خــارج از کــالبــد

مـن در ایـن چنـد سـال مطالـب بـسیاری را در مـورد نحـوهٔ عمـل در شـرایط تهدیـدآمیز خـروج از کالبـد یـاد گرفتـه‌ام. مـن بـه ایـن مطلـب پـی بـرده‌ام کـه هنگـامی‌کـه خـارج از کالبـدم هـستم هـیچ چیـزی نمـی‌توانـد بـه مـن صدمه‌ای بزنـد. هـیچ تجربـهٔ ترسـناک خـروج از کالبـد تـا بـه حـال باعــث درد و یــا آســیبی در مــن نــشده اســت. در طــی چنــد ســال گذشــته ســه روش مختلــف بــرای خنثــی کــردن هرگونــه وضــعیت ترســناک و تهدیــدآمیز در خــارج از کالبــد را یــاد گرفتــه‌ام. ابتــدا اینکــه هرگــاه در جهــان‌هــای درون توســط شــخص یــا موجــودی تهدیــد یــا اذیــت شــوم، مـی‌تـوانم کـاملاً منفعـل و بـی‌تفـاوت بمـانم، و آن‌گـاه آن شـخص یـا موجـود تهدیـدآمیز نیـز حالـت منفعـل و بـی‌تفـاوت پیـدا مـی‌کنـد. دوم اینکـه مـی‌تـوانم موقعیـت را بـرعکس کـنم و خـودم فـرد مهـاجم شـوم. مـواردی را بـه یـاد مـی‌آورم کـه در آن‌هـا مـشتی حوالـهٔ فـرد یـا موجـود مـزاحم مـی‌کـردم و بـه او مـی‌فهمانـدم کـه مجبـور نیـستم شـگرد و نحـوهٔ عمـل ترسـناکش را تحمـل کـنم. در بعـضی از ایـن مـوارد هنگـامی‌کـه حالـت حـاکی از تعجـب را بـر چهـرهٔ موجـود متخاصـم مـی‌دیـدم بـه یـاد ادبیـات و اسـاطیر یونـان و روم باسـتان مـی‌افتـادم، بـه‌خـصوص در مـواردی کـه موجـودی کـه مـورد اصـابتم قـرار مـی‌گرفـت چنـدین برابـر خـودم بـود. روش آسـان دیگـری بـرای غلبـه کـردن بـر هـر خطـر و تهدیـدی در وضـعیت خـارج از کالبـد ایـن اسـت کـه خیلـی سـاده و بـا صـدای بلنـد بگوئیـد: " بـه نـام خداونـد از اینجـا دور شـو ! " ایـن دسـتور بـسیار سـاده باعـث مـی‌شـود تـا خطـر مـذکور یـا بلافاصـله محـو شـود و یـا حالـت منفعـل و غیـر تهاجمـی پیـدا کنـد. کلیـد مـوفـق شـدن در شـرایـط ترسـنـاک خـروج از کـالبـد ایـن اسـت کـه همـواره بـه یـاد داشتـه باشیـد که هیـچ چیزی نمـی‌توانـد به شمـا آسیـب بـرسـانـد.
امیـدوارم بـرخــلاف هـر گونــه واکنـشی کـه در برابــر ایـن مطلـب نـشان داده‌ایـد، اطلاعــات ارائــه شــده در ایــن فــصل بــرای‌تــان جالــب بــوده باشــد. اکنــون بــه ادامــهٔ داســتــان مـی‌پــردازم.

## راهنمـای شفـاف

بـه تـدریج تغییـر جـالبی در نگرشـم بـه سـفر روح آشـکار شـده بـود؛ مـن دیگـر نـه‌تنهـا در مـورد تجربیـات درونـی‌ام بلکـه بـه‌طـور کلـی در مـورد سـفر روح نیـز زیـاد صـحبت نمـی‌کـردم. سـفر خـروج از کالبـد اکنـون بـرایم جزئـی عـادی از زنـدگی روزمـره شـده بـود و میـل و اشـتیاق بـرای آشـنا کـردن دنیـا بـا ایـن واقعیـت دیگـر همچـون مـاه‌هـای گذشـته در مـن قـوی نبـود. مـن مـسلماً هنـوز هـم از صـحبت کـردن بـا دیگـران دربـارهٔ ایـن موضـوع لـذت مـی بـردم ولـی اکنـون در ایـن کـار محتاطانــه‌تـر عمـل مـی‌کـردم و فقـط بـا افـرادی کـه بـی‌تعـصب و واقعـاً علاقمنـد بـودنـد بــه صحبــت مــی‌پرداختــم. در آن زمـان دوبـاره در قـایق بارکـشی بـودم و برنامـهٔ کـار و اسـتراحتم زمـان سـفر روحـم را بـه حـداقل مـی‌رسـاند. ولـی بـاز هـم در ایـن مـدت چنـدین بـا بـه‌طـور غیـر منتظــره سفـــر خـــروج از کالبـــد را تجربـــه کـــردم. بعـــضی از ایـــن تجـربیـــات تقـریبـــاً غیـــر معمـولـی و بـه‌خصـوص بـودنـد.

یـک شـب پـس از اینکـه صدایی مـزاحم خـوابم شـد، در قالـب روح بیـدار شـدم و تـصویر قرمـز و مـواجی را در صـفحهٔ درونـم دیـدم. تـصویر مـذکور بـه سـرعت تبـدیل بـه سـیاراتی شـد کـه در دور دسـت در فـضای سـیاه قـرار گرفتـه بودنـد، و سـپس روی یکـی از سـیارات متمرکـز شـد کـه

من متوجه شدم سیارهٔ زمین است. این تصویر تبدیل به نمای نزدیک و نقشه مانندی از قارهٔ شمالی و جنوبی آمریکا شد و به تدریج بر روی منطقهٔ کوچکی از کانادا قرار گرفت که شبیه به اطراف [ ***وینی‌پگ*** در ***مانی‌توبا*** ]بود. دریافتی شهودی و سریع به ذهنم رسید مبنی بر این‌که این منطقه با یکی از زندگی‌های گذشته‌ام ارتباط دارد.

در یکی از شب‌های دیگر شفادهی و درمان غیر منتظرهٔ کوچکی اتفاق افتاد. به علت مشکلی که در لنزهای طبی‌ام به‌وجود آمده بود یکی از چشم‌هایم دچار عفونت خفیفی شده بود و آن شب در هنگام خواب درد می‌کرد. به خواب رفتم و متوجه شدم که در خارج از کالبد و در جهانی زنده و درونی هستم. آن شب به‌طور آگاهانه برای بار دوم از کالبدم خارج شدم و پس از اینکه از خواب بیدار شدم تا به محل کارم بروم متوجه شدم که عفونت چشمم به‌طور کامل درمان شده است. عفونت‌هایی از این قبیل معمولاً چند روز طول می‌کشد تا برطرف شوند، ولی عفونت چشم من یک شبه از بین رفته بود.

یک شب بیمار بودم پس از بیدار شدن از خواب متوجه جریانی از انرژی شدم که در کالبد فیزیکی‌ام در جریان بود، به‌طوری‌که از بالای سرم سرازیر و از پاهایم خارج می‌شد. جریان مذکور مانند جریان الکتریسیته بود و شدت در حال افزایش آن باعث شد تا من در حالی‌که کالبد فیزیکی‌ام در خواب بود از نظر ذهنی بیدار شوم. این جریان همچون موجی قدرتمند به درونم هجوم می‌اورد و گویا در حال تمیز کردن کالبد فیزیکی‌ام بود. در حالی‌که این اتفاق می‌افتاد، به‌طور غریزی می‌دانستم که این جریان دارای قدرتی فراتر از آن چیزی است که در آن لحظه دریافت می‌کنم، بسیار فراتر از چیزی که بتوان تصورش را کرد. پس از چند لحظه جریان انرژی که در درونم جاری بود به تدریج فروکش کرده و در عرض چند ثانیه به‌طور کلی ناپدید شد. در حالی‌که از نظر فیزیکی حالم بسیار بهتر شده بود دوباره به خواب رفتم و پس از اینکه حدوداً یک ساعت پس از آن برای رفتن به محل کار بیدار شدم تمام علائم مربوط به بیماری در من از بین رفته بود. مدت سه ماهی که بدون وقفه در قایق بارکشی کار می‌کردم گویا تا ابد طول می‌کشید و هیچ پایانی نداشت. سرانجام پس از اینکه از قایق پیاده شدم، به سمت مناطق گرمتر سفر کردم. چند هفته طول کشید تا توانستم برنامهٔ طبیعی خوابم را به‌دست آورم و تا چند هفته پس از آن نتوانستم دوباره به‌طور جدی مراقبه‌های شبانه‌ام را شروع کنم. مراقبه‌هایم را از سر گرفتم و دوباره سراغ همان تکنیکی رفتم که چند ماه قبل برایم مؤثر بود، یعنی گوش سپردن به صدای سوت ضعیف موجود در سرم. در عرض چند ماه روز دوباره به‌طور منظم از کالبدم خارج می‌شدم. به‌زودی با تکنیک مذکور دست به آزمایش زدم و تغییر مفید دیگری را در آن به‌وجود آوردم.

نگه داشتن چشم‌ها به سمت بالا تا لحظهٔ به خواب رفتم برایم بسیار دشوار بود، بنابراین تصمیم گرفتم تا چشم‌هایم فقط در سی یا چهل و پنج دقیقهٔ اول از مراقبه به سمت بالا بچرخانم و سپس آن‌ها را به حالت معمولی و همیشگی بازگردانم، و در این مرحله تا هنگامی‌که به تدریج به خواب روم، اندکی دید درونی‌ام را به سمت بالا متمایل کنم. آن‌طور که معلوم شد، در درجهٔ اول دید درونی‌ام بود که اهمیت داشت. در مورد صوت نیز دست به آزمایش زدم، به‌طوری‌که سوت ضعیف را همچون موزیکی می‌پنداشتم که مرا می‌خواباند، یا آن را چون جریانی از انرژی تصور می‌کردم که از درون کالبدم عبور می‌کند. بعضی از این ترکیباتی که در تکنیک‌های مراقبه به‌وجود آورده بودم بیش از دیگران نویدبخش بودند ولی متأسفانه هیچ‌کدام مختصر، ساده و آسان نبودند. مراقبه کردن در نیمه‌های شب حتی در این مرحله نیز هنوز کای دشوار و طولانی بود که حدوداً دو ساعت طول می‌کشید.

با از سر گیری ماجراهایم در سفر روح و موفق شدن در یک شب از سه شب، مدت زیادی نگذشت که اشتیاق و اطمینانم دوباره قوت گرفت. در طی اولین ماه از این سفر سه ماه به قسمت جنوب‌شرقی، حدوداً توانستم پنجاه شب را در سفر روح موفق شوم و در اکثر این شب‌ها نیز دو یا سه و گاهی اوقات شش یا هشت بار از کالبدم خارج می‌شدم. باز هم مانند همیشه اولین تجربه‌ام در هر شب بسیار سخت و دشوار بود و تجربیات متعاقب آن در آن شب بسیار آسان‌تر به دست می‌آمد. در تعدای از تجربیات سفر روحم در این مدت استاد درون نیز حضور داشت. هنوز هم نمی‌توانستم مدت زیادی را همراه او در خارج از کالبد بمانم و مدت تجربیاتم با او حداکثر فقط چند دقیقه بود.

همچنین در چند مورد با دوستان و بستگانم برخورد کردم که در یکی از آن‌ها در کالبد درونی‌ام از محیطی فیزیکی سردرآوردم. بقیهٔ تجربیاتم همگی در جهان‌های درون اتفاق افتاد.

یک شب اتفاق جالبی افتاد که باعث شد لحظه‌ای جهان فیزیکی و درونی با هم تداخل و هم‌پوشانی پیدا کنند. در محیطی شبیه به زمین بودم و خود را به‌طور پرشور و شدید در حال بوسیدن دختر زیبایی یافتم. به علت به هیجان آمدن شدید عواطفم کنترلم را از دست دادم و بلافاصله به کالبدم بازگشتم و با کمال تعجب مشاهده کردم که هنوز هم به طریقی می‌توانم به‌طور خفیف لب‌هایی را که فعالانه در حال بوسیدن من هستند احساس کنم.

تقریباً در اواسط این سه ماه بود که تجربهٔ ماندگار دیگری برایم در سفر روح اتفاق افتاد. یک شب در حالی‌که در کالبد درونم در حال پرواز بودم به یاد استاد درن افتادم و او را صدا زدم. بلافاصله نیرویی از پشت سرم با وارد کردن فشار ضعیفی به پایین پاهایم جهت پرواز کردنم را تغییر داد. به پشتم نگاه کردم تا ببینم چه چیزی باعث تغییر جهتم شده است و مرد جوانی را دیدم که هرگز قبلاً ندیده بودم. او خوش‌قیافه و حدوداً سی یا سی و پنج ساله بود، موهایی متوسط و رنگ قهوه‌ای روشن داشت، قدش تقریباً صدو هشتاد سانتی‌متر می‌شد و شلوار جین آبی و بلوز چهارخانهٔ قرمز و سفیدی بر تن داشت. اکنون نوبت به مسئلهٔ تکان دهندهٔ بعدی می‌رسد ـــ او شفاف بود و نور از او عبور می‌کرد، ظاهرش تماماً قابل رؤیت بود ولی در عین‌حال از درون او می‌شد منظرهٔ پشت سرش را دید.

دیدن این مرد غریبه صحنهٔ شگفت‌انگیزی بود و برای یک لحظه مرا دچار ناباوری کرد. اولین واکنشم این بود که به او بفهمانم که او را دیده‌ام. ولی او به من نگاه نمی‌کرد؛ او در حال نگاه کردن و بررسی زمین زیر پایش بود و نمی‌دانست که من به حضورش پی برده‌ام. پاهایم را که در دستان او بود به جلو و عقب تکان دادم و آنگاه او به بالا نگاه کرد. او پاهایم را رها کرد و به‌طور خودمانی دستی برایم تکان داد، سپس به زمین زیر پایمان اشاره کرد. من گمان کردم که منظور او این است که به آن پایین پرواز کنم تا استاد درون را بیابم. سرم را به علامت تأیید تکان دادم و سپس در جهتی که او اشاره کرده بود پائین رفتم. وقتی‌که به زمین رسیدم از چند نفر سئوال کردم که آیا می‌دانند استاد درون در این نزدیکی‌ها است یا نه، ولی جواب آن‌ها منفی بود.
دنبالهٔ این داستان چنین شد که چند ماه بعد در طی یکی از تجربیات درونی‌ام دوباره آن مرد جوان را ملاقات کردم. او به من گفت که در آن تجربه منظورش مکان دیگری بوده است، و نه اینکه من در آن مکان می‌توانستم استاد را پیدا کنم.

## قسمتی از مُعما جواب داده می شود

این تجربهٔ استثنایی که در آن توانستم مردی که پشتم پرواز می‌کرد را ببینم باعث شد تا چرخ‌دنده‌های ذهنم به‌کار بیفتد. من به این نتیجه رسیدم که در سفرهای خروج از کالبد دیگرم نیز فردی پشت سرم پرواز می‌کرده است. مواردی که در موقعیت‌های دیگرم در جهان‌های درون توسط نیرویی از مکانی به مکان دیگر هدایت می‌شدم حاکی از این مسئله بود که نیروی اسرار آمیز پشت سرم در آن زمان نیز یک فرد بوده است. این نیرو معمولاً مرا طوری بلند می‌کرد که گویا کمرم را با دو دست گرفته است. اکنون که پرده از این راز برداشته شده بود سئوالات زیاد دیگری در ذهنم شکل گرفته بود.
این افراد که در بعضی از تجربیات درونم پشت سرم حضور داشتند چه کسانی بودند؟
هدف آن‌ها چه بود؟
آن‌ها چگونه از من اطلاع می‌یافتند و از کجا می‌دانستند که من کجا هستم؟
آیا این افراد به طریقی با استاد درون در ارتباط بودند؟
چطور می‌توانستند چنین نامحسوس و مخفیانه پشت سرم قرار بگیرند؟

اکنـو سـفر روح حتـی جـالتـر نیـز شـده بـود. قـسمت مهمـی از معمـای سـفر روح جـواب داده شـده بـود، ولـی اکنـون ایـن معمـا بـسیار بزرگتـر از قبـل شـده بـود. مـن مـشتاقانه بـه دنبـال پیـدا کـردن جـوابـی بـرای سئـوال‌هـایـم بـودم.

## چـه کـسی پشـت سـرم پـرواز مـی‌کنـد؟

دو سـال و دو مـاه بعـد از اولیـن تجـربـهٔ خـروج از کـالبـد مـن.

نیمـهٔ دوم ایـن سفـر سـه‌مـاه بـه ایـالات جنـوب شـرقـی سـرشـار از مـاجـراهـای هیجـان‌انگیـز بـود. در اینجـا فقـط نمونـه‌ای از آن را بیـان مـی‌کنـم.
دفعـهٔ دیگـری کـه در خـارج از کالبـد در حـال پـرواز بـودم دوبـاره متوجـه نیـروی ظریفـی در پـشت سـرم شـدم کـه ظـاهراً مـرا در آسـمان بـه جلـو مـی‌رانـد. بـا کنجکـاوی سـرم را بـه عقـب برگردانـدم تـا آن را ببینـم ولـی تنهـا چیـزی کـه در زمینـهٔ تاریـک آسـمان پیـدا بـود خطـوط مـبهم و شـفافی از انـدام یـک انـسان بـود کـه تقریبـاً دو برابـر مـن مـی‌شـد. دسـتم را بـه عقـب دراز کـردم تـا آن را لمـس کـنم و ببینـم از چـه چیـزی تـشکیل شـده اسـت، ولـی دسـتم از میـان آن عبـور کـرد. در درون ایـن خطـوط احـساس بـسیار قابـل تـوجهی از انـرژی بـالا وجـود داشـت. دسـتم را بـه سـمت پـائین بـردم و متوجـه شـدم کـه دو دسـت بـه آرامـی اطـراف پاهـایم حلقـه شـده اسـت. بـر روی ایـن دو دسـت نشـستم و بـه چیـز یـا فـردی کـه پـشت سـرم بـود اجـازه دادم تـا کنتـرل پـرواز را بـه دسـت بگیـرد. در حـالی‌کـه از ایـن حالـت لـذت مـی بـردم آن دو دسـت را در دسـت گـرفتم و آن‌هـا را چنـدین بـار بـا حـالتی دوسـتانه فـشار دادم. دسـت‌هـا نیـز بـا فـشار دادن دسـتم جـواب دادنـد. چنـین حـدس زدم کـه فـرد مـذکور احتمـالاً استـاد درون اسـت، ولـی مـدت کوتـاهـی پـس از آن بـه کالبـد فیـزیکـی‌ام کـشیده شـدم و نتـوانـستم بـه این مطـلب پـی ببـرم.

دیـدار بعـدی‌ام از جهـان‌هـای درون تقریبـاً بـه همـین طریـق بـود؛ یعنـی نیـروی فعـالی مـرا از پـائین گرفتـه بـود. بـاز هـم دسـت‌هـایی نـامرئی بـه آرامـی در اطـراف پاهـایم حلقـه زده بـود! دسـت‌هـایم را بـه پـائین بـردم، آن دو دسـت نـامرئی را گـرفتم و خـودم را آزاد کـرده و بـه بـالا کـشیدم و بـر روی آن دو دسـت نشـستم؛ سـپس بـا حـالتی تقریبـاً از خـود راضـی و جـسورانه جهتـی کـه مـی‌خواسـتم بـه سـمتش پـرواز کـنم را نـشان دادم. هرگـاه کـه مـی‌خواسـتم ایـن نیـروی هـدایـت‌کننـده جهـت پـرواز را تغییـر دهـد، خیلـی سـاده بـه جهتـی کـه مـی‌خواسـتم اشـاره مـی‌کـردم و نیـروی فـوق اطـاعـت مـی‌کـرد.

در طـول هفتـه‌هـای بعـد ایـن پدیـدهٔعجیـب کـه در آن دو دسـت نـامرئی پاهـایم را مـی‌گرفـت تقریبـاً بـرایم عـادی شـد، و بـه‌تـدریج الگـویی بـه‌وجـود آمـد. معمـولاً هنگـامی‌کـه در خـارج از کالبـدم در درون جهـانی از سـیاهی پـرواز مـی‌کـردم، مـی‌توانـستم روی شـکلی شـفاف و دارای انـرژی بـالا حـساب کـنم کـه پـشت سـرم پـرواز مـی‌کـرد و دسـتانش تنهـا قـسمتی از ایـن سـایه بـود کـه بـا مـن تمـاس داشـت. هـمچنـین بـه‌تـدریج متوجـه حـضوری نـامرئی در کنـارم شـدم، حتـی هنگـامی‌کـه اصـلاً پـرواز یـا حرکتـی نمـی‌کـردم. یـک بـار خـانم جـوانی را دیـدم کـه پشت سـرم پـرواز مـی‌کنـد، ولـی وقتـی‌کـه از او سـئوالاتی دربـارهٔاینکـه چـه کـسی اسـت و چـرا آنجـا حـضور دارد پرسـیدم جـوابی نـداد. مـدت کوتـاهی پـس از آن کنتـرلم را از دسـت دادم و بـه‌طـور خـود بـه کالبـدم بازگـشتـم و هـمچنـان ماننـد گذشتـه دربـارهٔ ایـن راهنمـاهـایی کـه همـراهـم سفـر مـی‌کـردنـد متحیـر و متعجـب بـودم.

گـاهی اوقـات ایـن موجـودات بـه شـکل رنـگ‌هـا یـا سـایـه‌هایـی کـه دارای انـرژی بالایـی بودنـد ظاهـر مـی‌شـدنـد. آن‌هـا گاهـی اوقـات آبـی یـا زرد رنـگ بودنـد و مـی‌توانـستند تبـدیل بـه قالـب‌هـا و شـکل‌هـای جـامـد شونـد. یـک‌بـار مـوجـودی نامرئـی دسـتـم را از پـشت گرفـت و سـپس تبـدیل بـه استـاد درون شـد. او در حـالـی‌کـه لبخنـدی بـر لـب داشـت بـه مـن گفـت: " یـک صنـدلـی بیـاور و ایـن بـار مـدتـی اینجـا بمـان ". بـا شـور و شـوق بـسیار حـدوداً پنـج دقیـقـهٔ کامـل ( بیـشتـر از معمـول ) بـا او صحبـت کـردم و سپـس بـه‌طـور خـود بـه کـالبـدم بـازگشتـم.

یک‌بار راهنمایم مرد سیاه پوستی بود. در موردی دیگر مرد کوتاه قد، بی‌مو، و چاقی را دیدم که عینک زده بود و تقریباً پنجاه سال داشت. وقتی‌که از او پرسیدم که در آنجا چه کار می‌کند با حالتی سردرگم و دستپاچه به من نگاه کرد و با لکنت گفت که به آنجا فرستاده شده تا به‌عنوان یک " حامل " به من کمک کند.

من حتی بعد از این تجربه نیز هنوز در این مورد کنجکاو بودم که این افرادی که پشت سرم در جهان‌های درون پرواز می‌کنند چه کسانی هستند. ولی مطالب بسیار اندکی را در مورد آن‌ها به دست آوردم. برخلاف این‌که مدتی با چند نفر از آن‌ها صحبت کردم ولی فقط توانستم جواب تعدا اندکی از سئوالاتم را به‌دست آورم، و این به این دلیل بود که یا آن‌ها تمایلی به جواب دادن نداشتند و یا اینکه من چیزهایی که می شنیدم را اغلب فراموش می‌کردم. تنها مطلب ثابتی که دریافت کردم این بود که حداقل بعضی از این افراد از **اکنکار** و **استاد اک در قید حیات** اطلاع داشتند.

یک شب در واقع از کالبدم به بیرون کشانده شدم. این برای من تجربهٔ جدیدی بود: احساس کردم که فردی دست‌های کالبد درونی‌ام را گرفت و مرا به آرامی به خارج از کالبد و به درون سیاهی کشاند. در مقابلم تصویری ظاهر شد که نمایی جانبی از استاد درون را نشان می‌داد. او به آرامی در حال عبور کردن از میان جمعیتی بود و با آن‌ها احوالپرسی می‌کرد. سپس وارد اتاقی شدم که در آن استاد داشت با مردی که ردای قرمزی پوشیده بود صحبت می‌کرد. در همین لحظه احساس سوزش و جز جز بسیار محسوس در قسمت بالای سرم توجهم را به خود جلب کرد. دستم را به آن نقطه بردم و با کنجکاوی با یکی از انگشتانم آن را لمس کردم. متأسفانه لمس کردن این نقطهٔ بسیار حساس باعث بازگشت غیرمنتظره و سریعی به کالبد فیزیکی‌ام شد.
در یکی از ماجراهای دیگرم در جهان‌های درون از این نقطه استفاده کردم، که بعدها برایم بسیار اهمیت پیدا کرد ولی تا چند ماه بعد به اهمیت آن پی نبردم. در درون بادی شدید و بی‌امان که تقریباً سرعتی برابر با هشتاد مایل در ساعت داشت در حال پرواز کردن بودم. سرانجام پس از اینکه در پروازم به حالتی پایدار رسیدم، توجهم را بر این نقطه از سرم متمرکز کردم و از نظر ذهنی باعث به‌وجود آمدن کشیدگی و فشردگی اندکی در آن شدم. بلافاصله باد شدید با سرعت و نیروی عظیمی از این قسمت در بالای سرم به درون کالبدم هجوم آورد و در سراسر کالبدم جریان پیدا کرد.

تجربه کردن احساسی که این باد بسیار شدید در من به‌وجود آورد به‌طور وصف‌ناپذیری فوق‌العاده بود، ولی در این تجربه اتفاق مهمی نیز رخ داد که در آن زمان توجهی به آن نکردم. عبور کردن جریان باد از درون کالبدم باعث باز شدن سوراخ کوچکی در بالای سرم شد. این سوراخ همچنان باز باقی ماند ولی من تا مدت‌ها بعد به اهمیت آن، که بعداً آن را شرح خواهم داد، پی‌نبردم. تقریباً در همان زمان بود که تغییر جالبی در ارتباط من با استاد درون به‌وجود آمد؛ من در بسیاری از سفرهای درونی‌ام به یاد او بودم ولی عمداً او را صدا نمی‌زدم. با توجه به اینکه اگر او ظاهر می‌شد نمی‌توانستم مدت زیادی همراه او در خارج از کالبد بمانم تصمیم گرفتم تا جائیکه ممکن است خارج از کالبدم باقی بمانم و به کارهای دیگری در جهان‌های درون مشغول شوم. البته هنوز هم استاد را در بعضی از تجربیاتم ملاقات می‌کردم و هرکدام از ملاقات‌های درونی‌ام با او همچنان به‌خصوص و استثنایی بود؛ ولی به‌تدریج متوجه شدم که روبرو شدن با استاد و دیدن چهرهٔ او، حداقل در آن مرحله از تجربیات سفر روحم، برایم ضرورتی ندارد. مسئله‌ای که بسیار اهمیت داشت این بود که من می‌دانستم او همیشه با من است، همیشه از اعمال و افکارم آگاه است و همیشه مرا به طرق مختلف کمک می‌کند. تقریباً در اواخر این سفر سه‌ماه تغییر کوچک و در عین‌حال مفید دیگری را در تکنیکم به‌وجود آوردم که مراقبه را اندکی آسان‌تر و زمان آن را کمتر می‌کرد. قبلاً هنگامی‌که در مراقبه‌هایم به سوت ضعیف گوش می‌کردم آن را به صورت جریانی از انرژی تجسم می‌کردم که از بالای سرم وارد و از پاهایم خارج می‌شود. اکنون این روند را معکوس کردم و چنین تجسم می‌کردم که این جریان انرژی از پائین به بالای کالبد فیزیکی‌ام حرکت می‌کند و از قسمت بالای سرم که قبلاً در مورد آن توضیح دادم خارج می‌شود. هنگامی‌که این کار را انجام می‌دادم اغلب احساس کشیدگی و فشردگی اندکی در آن قسمت ایجاد می‌شد و با متمرکز کردن توجه ثانویه‌ام بر این احساس، احتمال خروج از کالبد

بـه طـریــق نامعلـومــی بیـشتـر مـی‌شـد. ایـن‌کـار بـه مـن کمـک مــی‌کـرد تـا بتوانــم دیـد درونـی‌ام را راحــت‌تـر و بـا حــالت آرام‌تـری بـه بـالا متـوجــه کنـم. بـا بـه‌وجـود آمـدن ایـن تغییـر کـوچــک، مــدت مـراقبــه‌هــای شبـانــه‌ام از دو ســاعت و نیــم و یــا بیــشتــر، بــه دو ســاعــت کـاهش یـافـت کـه بـرای من مـوفقیـت عــالــی و چشـم‌گیـری بــود.

## دو تکـنیـک بـرای سفـر روح

در اینجـا جزئیـات بیـشتـری را در مـورد ایـن تکنیـک کـه بـرای مـن بـسیـار نتیجــه بخـش بـود ارائـه مـی‌کنـم.
آمـاده شـدن مـن بـرای انجـام سـفرهای خـروج از کالبـد از چنـد مرحلـه تـشکیل مـی‌شـد. ابتـدا اینکـه مـن زمـان کـار را بـه دقـت انتخـاب مـی‌کـردم. ایـن تکنیـک را بـه علـت دشـوار بـودن و طـولانی بـودن آن بـه‌نـدرت در شـبی امتحـان مـی‌کـردم کـه مجبـور بـودم صبح فـردای آن زود از خـواب بیـدار شـوم. در شـب مناســبی درســت قبـل از اینکـه بـه رختخـواب بـروم چنـد صـفحه از یکـی از کتـاب‌هـای سـفر روحـم را مطالعـه مـی‌کـردم تـا افکـارم را متوجـه جهـان‌هـای درون کـنم. ایـن بـه مـن کمـک مـی‌کـرد تـا اشـتیاقم را تقویـت کـنم و بتـوانم پـس از بیـدار شـده در نیمـه‌هـای شـب بـه‌طـور کامـل از دل وجـان مراقبـه کـنم. سـپس بـه رختخـواب مـی‌رفـتم و ماننـد همیـشه مـی‌خوابیـدم. بـا اسـتفاده از تلقـین بـه خـود یـا بـا سـاعت زنـگ‌دار در نیمـه‌هـای شـب یـا صـبح خیلـی زود از خـواب بیـدار مـی‌شـدم. بهتـرین سـاعات بیـدار شـدن از خولـب بـرای مـن متغییـر بـو؛ معمـولاً بـه کالبـدم اجـازه مـی‌دادم تـا قبـل از بیـدار شـدن حـدود پنجـا الـی شـصت درصـد از مـدت زمـان همیـشگی خـواب خـود را طـی کنـد. ایـن مـسئله در مـن ایجـاد خـستگی مـی‌کـرد ولـی خوشـبختانه ایـن خـستگی بـه میزانـی نبـود کـه مـن نخـواهم بـه‌طـور کامـل مراقبـه کـنم. پـس از بیـدار شـدن خـودم را مجبـور مـی‌کـردم بـرای چنـد دقیقـه از رختخـواب بلنـد شـوم، آبـی بـه صـورتم مـی زدم و بـه دسـتـشویی مـی‌رفتــم. ایـن مـسئله ذهنــم را بـاز و روشــن مـی‌کـرد و بــه مــن کمــک مــی‌کـرد تــا اشتیــاق و تمــایل لازم را بـرای مـراقبــهٔ کامـل در خـود بـه‌وجـود بیـاورم. سـپس بـه رختخـواب بـازمی‌گـشتـم و در حالــی‌کـه بـه پـش مـی‌خـوابیــدم شـروع بـه مـراقبـه می‌کردم. این روشـی است که اکثراً از آن استفـاده مـی‌کـردم.

### تکنـیـک مـراقبـهٔ شمـاره [ یک ]

در حـالی‌کـه چـشمـانتـان را بـسته‌ایـد چنـد دقیقـه را صـرف آرام کـردن تمـام بـدن کنیـد، سـپس کـرهٔ چـشمتــان را بــه ســمت بــالا بچـرخانیــد تــا جـایی‌کـه کـشش و فـشار انـدکی را در ماهیچــه‌هــای اطـراف چـشمتـان احـساس کنیـد. بـه ایـن طـریــق دیـد درونـی‌تـان متـوجــه پیـشانـی‌تـان مـی‌شـود؛ سـپس دیـد درونـی خـود را بـر صفحــهٔ سیــاه درون متمـرکــز کنیـد. سـعی کنیـد در ایـن مرحلـه بـه خـواب نرویـد، بلکـه هـم‌چنـان تـوجــه‌تـان را در همـین حالـت متمرکــز کنیـد. هـرگــاه کـه ذهــن‌تـان منحـرف شـد و بـه مـوضـوع دیگـری پـرداخت خیلـی سـاده آن را بـازگردانـد و دوبـاره آغـاز کنیـد. بـه صـدای سـوت ضعیــف در بـالای سـرتـان گــوش کنیـد و تـوجـه ثـانـویـهٔ خـود را بـه گـوش دادن به آن معطـوف سـازیـد.
تجـسم کنیـد کـه سـوت مـذکور ماننـد جریـان صـوت اسـت کـه از پـایین کالبـد فیزیکـی‌تـان بـه بـالا حــرکت کـرده و از قـسمت بـالای سـرتــان خـارج مـی‌شـود. اجـازه دهیـد تـا ایـن صـوت دیـد درونـی‌تـان را بـه‌طـور کـاملاً طبیعـی بـالا ببـرد. بـه آرامـی متمرکــز کـردن دیـد درونـی‌تـان بـر سیـاهــی صفحــهٔ درون را متـوقــف کنیـد؛ اگـر ایـن کـار را مـدت بیـشتـری انجـام دهیـد از بـه خــواب رفتــن شـــما جلـوگیزی مــی‌کنــد. در عــوض فقــط هوشـــیاری جنبــی و خفیفــی را در اطـراف چـشم سـوم خـود در درون پیـشانی حفـظ کنیـد تـا بـه ایـن تـرتـیب صفحــهٔ سیــاه را هــم‌چنـان نـزدیــک بــه نقطــهٔ دیـد درونـی‌تـان نگـه داریـد. سـرانجــام در حالتــی نامنتظــر و بــی‌خبـر بـه خـواب خواهیــد رفـت. اگـر احـساس خفیفـی از سـوزش و جـز جـز یـا احـساس کـشیـدگـی در قـسمت بـالای سـرتــان بـه‌وجـود آمـد بـسیـار عالــی اســت. اگـر هـم اتفـاق نیـفتــاد اشــکالی نـدارد. اگـر باعـث ایـن احـساس در سـرتـان شـویـد و تـوجــه ثـانـویــهٔ خـود را در آن نقطـه از سـرتــان معطـوف داریـد آنگــاه پــس از بــه خـواب رفـتن احتمـال خـارج شـدن از کـالبـد انـدکی بیشتـر خـواهـد شـد.
اگـر ایـن تکنیـک بـه نظرتـان سـاده و آسـان مـی‌رسـد بایـد بگـویم کـه بـرای مـن بـه‌هـیچ وجـه ایـن‌طـور نبـود. خیلـی بـه‌نـدرت پـیش مـی‌آمـد کـه تکنیکـی بـرای مـن بـه آسـانی عمـل کنـد، و دلیــل آن عمــدتاً بــه عــات پریــشانی ذهــن و منحــرف شــدن بــی‌وقفــهٔ آن بــه افکــار دیگــر بــود.

بازگرداندن دوباره و دوبارهٔ ذهنم به موضوع مراقبه آسان نبود. یکی از ترفندهایی که در این مورد برایم سودمند بود این بود که پیوسته از نظر ذهنی به خودم بگویم که می‌خواهی چه کاری را انجام دهم.
سخت‌ترین قسمت این تکنیک هنگامی است که حدوداً یک ساعت و نیم از آغاز آن بگذرد. در این هنگام است که موج فریبنده و اغوا کننده‌ای از خستگی ذهنی و جسمانی در سراسر کالبد فیزیکی ایجاد می‌شود و استقامت و ارادهٔ ذهنی را شدیداً به مبارزه می‌طلبد. تسلیم شدن به این موج وسوسه‌انگیز از خستگی و به خواب رفتن، معمولاً هرگونه احتمالی برای خارج شدن آکاهانه از کالبد را تا حد صفر کاهش می‌دهد. سعی کنید تا از نظر ذهنی بر این موج خستگی فائق شوید و به مراقبهٔ خود ادامه دهید؛ در این مرحله با گذشت هر لحظه شانس و احتمال سفر خروج از کالبد با خودآگاهی بسیار خوب به تدریج افزایش می‌یابد.

### تکنیک مراقبهٔ شماره [ دو ]

شکا ساده تری از تکنیک مراقبهٔشماره ( یک ) این است که سی الی چهل و پنج دقیقهٔ اول که در آن چشم‌ها را رو به بالا چرخانه و نگه می‌داریم و دید درونی را بر صفحهٔ سیاه درون متمرکز می‌کنیم را حذف کنیم. ادامهٔ این تکنیک، یعنی تکنیک شمارهٔ( دو )، دقیقاً مشابه تکنیک شماره (یک) است.
انجام دادن تکنیک‌های شمارهٔ (یک) و (دو ) هر دو برای من ساعت‌ها طول می‌کشید. مزیت تکنیک مراقبهٔ ( دو ) این است که فرد را نسبت به تکنیک اول از نظر ذهنی و جسمانی کمتر خسته می‌کند. ولی برای من تکنیک ( دو ) این ضعف را داشت که به علت زود به‌خواب رفتن و انجام دادن مراقبه‌ای نه چندان جدی و کامل، نسبت به تکنیک اول از تأثیر کمتری برخوردار بود.

## مهم‌ترین اکتشاف من در سفر روح

سراسر سال بعد را مانند همیشه به کارکردن در قایق‌های بارکشی و مسافرت برای دیدن دوستان و اقوام گذراندم و در این میان سفرهای خروج از کالبدم هم‌چنان به میزان غیر منتظره‌ای ادامه داشت. هم‌چنین اطلاعات اندک و مهمی را دربارهٔ سفر روح، استاد درون، و اینکه چطور ساعات مراقبه‌ام را پُر بارتر کنم به‌دست آوردم.

در بعضی از مراقبه‌های شبانه‌ام به صدای سوت ضعیف موجود در سرم گوش می‌دادم و دید درونی‌ام را اندکی به بالا متمایل می‌کردم، و در مراقبه‌ای دیگر دست به آزمون و خطا می زدم و تکنیک‌های مختلفی را آزمایش می کردم. شروع به استفاده از تکنیکی کردم که در دیسکورس‌های اکنکار ارائه شده بود و در آن باید به‌طور پیوسته و به مدت سی‌دقیقه در هنگام خواب کلمه‌ای مقدس را زمزمه می‌کردم. با استفاده از این روش توانستم تجربیات خروج از کالبد آگاهانه و غیر منتظرهٔ بسیاری را به دست آورم. این تکنیک در مقایسه با تکنیک‌هایی که قبلاً با استفاده از روش آزمون و خطا به‌وجود آورده بودم بسیار آسان‌تر بود.

موضوع روح به‌عنوان واحدی منفرد و جداگانه از آگاهی که می‌تواند در یک زمان در همه جا حضور داشته باشد و همه چیز را بداند، برای من مفهوم جدیدی بود که در دیسکورس‌های ماهانهٔ اکنکار مورد بحث قرار گرفته بود. آن شب پس از خواندن دیسکورس به رختخواب رفتم و پس از مراقبه خود را در مکانی یافتم که در آن قدرت‌های ذهنی ام ظاهراً نامحدود بود. حتی در آن لحظه با خود فکر کردم، من همه چیز را در مورد همه چیز می‌دانم. احساس عجیبی بود: من هنوز هم خودم بودم، هویتی منفرد که دارای قدرت‌های عظیمی از فکر و دانش بود، ولی ظاهراً از هیچ چیزی تشکیل نشده بودم. این تجربهٔ آگاهانه و غیر منتظره چند ثانیه بیشتر طول نکشید و من دوباره به خواب رفتم و صبح روز بعد توانایی‌های آگاهانهٔ ذهنی‌ام مانند گذشته محدود شده بود.

یک شب که در قایق بارکشی بودم، به رختخواب رفتم و تکنیک زمزمه کردن کلمهٔمقدس را انجام دادم. درحالی‌که در وضعیتی کاملاً آرام و به پشت دراز کشیده بودم صدای وزوز و همهمه‌ای را در پشت سرم شنیدم. این صدا از نقطهٔ خاصی نزدیک به قسمت عقب سرم در حال ارتعاش بود، و من ناگهان متوجه شدم که از کالبدم خارج شده و در جهانی درونی و زنده هستم. احساس جزجز بسیار محسوس در قسمت بالای سرم توجهم را به خود جلب کرد. دستم را بالا بردم و متوجه ستون نسبتاً قدرت‌مندی از انرژی شدم که از سوراخ موجود بالای سرم در حال جاری شدن به درون کالبدم بود. در این فکر بودم که آیا این مسئله با صدای همهمه‌ای که در حال زمزمهٔ کلمهٔ مقدس ایجاد شده بود در ارتباط است یا نه.

بعدها از تکنیک تجسم کردن وارد شدن ستون انرژی به درون سرم استفاده کردم و تکنیک فوق به من کمک کرد تا مدت بیشتری را خارج از کالبدم بمانم. همچنین هرگاه می‌خواستم بازگشت به کالبد فیزیکی‌ام را به تأخیر بیاندازم، بر احساس جزجز موجود در بالای سرم تمرکز می‌کردم و این مسئله برایم بسیار مفید بود.

در طی این دوره تجربیات درونی متعددی با استاد درون داشتم. یک بار صدای واضح و مشخصی از درون سرم شروع به صحبت با من کرد. پس از شناختن صدای استاد اک در قید حیات، حدوداً یک دقیقهٔ کامل به صحبت‌های او گوش کردم. او در قسمت دیگری از تجربه‌ای که آن شب داشتم پشت سرم پرواز کرده بود و به من اجازه نداده بود به مکانی که می خواستم، بروم. من از این مسئله تعجب کرده بودم و او چند مورد را دربارهٔ تجربه‌ای که کسب کرده بودم توضیح داد.

در موردی دیگر در آسمانی آبی رنگ به همراه استاد درون در حال پرواز بودم و دقیقاً یک کپی از خودم نیز همراهم بود. استاد که راهنمای ما بود به طرف جهانی تقریباً شبیه به زمین پرواز کرد و من و مشابه‌ام او را دنبال کردیم. درحالی‌که چند متر دورتر از فردی که مشابه من بود ایستاده بودم، آنقدر از دیدن این شباهت کنجکاو شدم که به سمت او رفتم و او را لمس کردم و سپس از نزدیک به بررسی او پرداختم و سعی کردم به طرقی بفهمم چطور چنین چیزی امکان دارد. با کنجکاوی از او پرسیدم که آیا او من است. او لبخندی زد و با تکان دادن سرش این مسئله را تصدیق کرد. استاد کمی دورتر از ما ایستاده بود و هیچ توجهی به ما نداشت و مرا تنها گذاشته بود تا خودم را این مسئله سر در بیاورم. تنها جوابی که درمورد این پدیده به فکرم می‌رسید این بود که من احتمالاً به جای یک کالبد به طریقی در حال عمل‌کرد با دو کالبد درونی‌ام بودم. شاید مهم‌ترین و سودمندترین اکتشاف من درمورد سفر روح در طی این یک سال، یادگیری این مسئله بود که چطور شب‌ها بیشتر از یک بار از کالبدم خارج شوم. در اکثر شب‌های موفقیت‌آمیز قبلی‌ام در سفرروح معمولاً بیش از یک بار تجربهٔ خروج از کالبد کسب می‌کردم، ولی در طی این سال توانستم روش آسان‌تر و پایدارتری را برای خارج شدن مکرر از کالبدم پیدا کنم. پس از یاد گرفتن این روش در بعضی از شب‌ها می‌توانستم کالبدم را حتی تا ده الی پانزده بار به‌طور پی در پی ترک کنم.

روش مذکور چنان ساده است که حتی فردی تازه‌کار در سفر روح نیز می‌تواند آن را عملاً و به‌طور مؤثری به کار ببرد. فصل بعدی را به توضیح چگونگی عمل‌کرد این روش می‌پردازم. البته من نمی‌گویم که کسب کردن اولین تجربهٔ خروج از کالبد در هر شب آسان است؛ بلکه دومین و سومین و چهارمین تجربهٔ پی در پی در آن شب آسان است که هدف تکنیک جدید من قرار می‌گیرد و می‌تواند برای هر کسی اعم از کهنه‌کار و یا بی‌تجربه در سفر روح مفید واقع شود.

## چگونه کالبدمان را دوباره در همان شب ترک کنیم

روش ساده و مطمئن من برای ترک کردن مجدد کالبد فقط یک دستورالعمل دارد. فرض کنید در شب به‌خصوصی با موفقیت از کالبدتان خارج شده‌اید و می‌خواهید دوباره در همان شب این‌کار ار انجام دهید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که در درون

کالبد فیزیکی کاملاً و مطلقاً بی‌حرکت بمانید و دوباره به‌خواب بروید. البته اگر مجبور شدید آب دهانتان را قورت دهید اشکالی ندارد، ولی هیچ قسمت دیگری از کالبد فیزیکی نباید تکان بخورد. گاهی اوقات کالبد فیزیکی قدری احساس بی‌حسی و ناراحتی می‌کند ولی اگر بتوانید کاملاً بی‌حرکت بمانید و دوباره به‌خواب بروید، آنگاه به احتمال زیاد می‌توانید دوباره کالبدتان را به‌طور اتوماتیک ترک کنید؛ در واقع این چیزی بود که برای من مصداق داشت.

قطع نظر از اینکه از چه تکنیکی برای به‌دست آوردن اولین تجربهٔ خروج از کالبدم استفاده می‌کردم یا اینکه تجربهٔ اولم چه مدت طول می‌کشید، همیشه با استفاده از این روش می‌توانستم کالبدم را مجدداً در همان شب ترک کنم. روش ساده‌ای به نظر می‌رسد، و واقعاً هم ساده است، فقط دونکته بسیار مهم وجود دارد که باید در موردشان بیشتر توضیح دهم.

ابتدا اینکه همان‌طور که گفتم پس از بازگشت به کالبد فیزیکی اغلب احساس کرخ شدن و بی‌حسی در کالبدم به‌وجود می‌آید. پس از دو یا چند تجربهٔ متوالی، اغلب مجبور می شوم کالبدم را در حالت راحت‌تری قرار دهم تا بتوانم دوباره به خواب بروم. ولی همینکه کالبدم حتی به مقدار کمی تکان بخورد، باید دوباره از ابتدا شروع کنم و با اراده و عزمی معمولی و متوسط مراقبه کنیم، که معمولاً چیزی حدود سی یا چهل و پنج دقیقه طول می‌کشد.

نکتهٔ مهم بعدی در ارتباط با این روش ساده به خودآگاهی و هشیاری خروج از کالبد مربوط می‌شود. چیزی که سفر روح را جالب و هیجان‌انگیز می‌کند داشتن خودآگاهی و هشیاری خروج از کالبد بسیار خوب است. ولی در مورد من چنین اتفاق می‌افتد که پس از استفاده از این روش، توانایی فوق را از دست می‌دهم و نمی‌توانم سفرهایم را به یاد آورم. برای اینکه بتوانم خودآگاهی و هشیاری خروج از کالبد خوبی داشته باشم باید در حالی‌که بی‌حرکت باقی می‌مانم به‌طور مختصر و با ملایمت مراقبه کنم و منتظر بمانم تا دوباره به خواب بروم.

در اینجا مثالی از یکی از شب‌های سفر روح خود ارائه می‌کنم تا تمام این موارد را به‌طور واضح‌تر توضیح دهد.

فرض کنیم من در اواسط شب مراقبه کرده و به خواب رفته‌ام و به طریقی از کالبدم خارج شده‌ام. اغلب پس از پایان یافتن تجربه‌ام به‌طور اتوماتیک به کالبدم کشیده می‌شوم. در تختم دراز می‌کشم و به تجربهٔ اولم فکر می‌کنم، و در حالی‌که کاملاً بی‌حرکت می‌مانم معمولاً به‌طور مختصر مراقبه می‌کنم و دوباره به خواب می‌روم. حدوداً ده دقیقه بعد، پس از اینکه به خواب رفتم، ناگهان متوجه می‌شوم که دوباره در خارج از کالبد و در جهانی واقعی دیگر هستم. این مسئله می تواند دوباره و دوباره تکرار شود تا اینکه کالبد فیزیکی‌ام آنقدر کرخ و بی‌حس شود که مجبور شوم برای به خواب رفتن مجدد حالت قرار گرفتن آن را تغییر دهم.

امیدوارم که این مثال بتواند برای افراد تازه کار دیگر در سفر روح مفید و آموزنده باشد.

## این تکنیک‌های مراقبه را امتحان کنید

*سه سال و چهار ماه بعد از اولین تجربهٔ خروج از کالبد من*

در این فصل می‌خواهم تعدادی از تجربیات دیگرم را بیان کنم که در این مدت مرا در مطالعاتم دربارهٔ سفر روح کمک کردند. سپس چند تکنیک مراقبهٔ جدید به شما ارائه می‌کنم تا برای خودتان امتحان کنید.

شش ماه بعدی را دوباره به کار در قایق های بارکشی مشغول بودم و ماه پس از آن را به دیدار دوستان و بستگانم گذراندم، بنابراین در این مدت فرصت زیادی برای مراقبه نیمه

شب نداشتم. ولی با وجود این توانستم تعداد اندکی تجربهٔ خروج از کالبد داشته باشم. اگرچه اکثر آنها در نتیجهٔ تکنیک‌های مراقبهٔ جدیدی بود که یاد گرفته بودم.

در چند مورد اط سفرهای درونی‌ام در طی این شش ماه شاهد ظاهر شدن ناگهانی استاد درون بودم که بسیار دیدنی و خارق‌العاده بود. درحالی‌که خارج از کالبدم بودم و با هشیاری بسیار خوبی بالای محیطی روشن و شبیه به زمین پرواز می‌کردم، دستم را دراز کردم و با هیجان با صدای بلند از استاد خواستم تا اگر در آنجا حضور دارد خودش را نشان دهد. بلافاصله دستی دستم را محکم گرفت و استاد درون ناگهان پرواز کنان در کنارم حضور پیدا کرد.

راهنماهای شفاف و همین‌طور استاد درون هنوز هم مرا در پروازهایم کمک می‌کردند و با گرفتن پاهایم مرا در هوا هدایت می‌کردند. همچنین هنگامی‌که سعی کردم تا از کالبدم خارج شوم آنها به ملاقاتم می‌آمدند؛ در دو مورد کاملاً احساس کردم که توسط دو فرد که کالبدم درونم را به آرامی از کمر گرفته بودند از کالبد فیزیکی‌ام به بیرون کشیده می‌شوم.

همچنین در یکی از تجربیاتم در حالی‌که در ماشین کانتینردارم خواب بودم متوجه شدم که از کالبدم خارج شده‌ام و با هشیاری بسیار عالی در کالبدی درونی و بی‌وزن در هوا معلق هستم. بینایی و دیدم اندکی تار و مبهم بود ولی هنوز هم به اندازهٔ کافی خوب بود تا بتوانم بعضی از وسایل و اسباب درون ماشینم را در نور ضعیف ببینم. در حالی‌که در هوا معلق بودم، شکل و هیئت شفاف و آبی‌رنگی را دیدم که کنارم نشسته بود.

در حالی‌که به‌طور غریزی احساس می کردم که این فرد آبی‌رنگ که کنارم نشسته است استاد درون نیست و از آنجائیکه توضیحی منطقی برای حضور او در آنجا نداشتم، حالت دوستانه‌ای به خود گرفتم و با صدایی که دقیقاً شبیه به صدای فیزیکی‌ام بود گفتم: " آیا اسم تو فلان است؟ " فکر می‌کردم که اسم او را می‌دانم زیرا در رؤیایی که درست قبل از این تجربه داشتم اسمی ناآشنا و به‌خصوص در ذهنم بر جای مانده بود. آن فرد جواب داد: " بله " از او پرسیدم گه چند سال دارد و او جوابی کوتاه و مختصر داد: " بیست و یک "پرسیدمك " آیا دلت می‌خواهد دوباره به جهان فیزکی بازگردی؟ " گویا تمایلی به جواب دادن نداشت، کمی مکث کرد و سپس یک کلمه گفت: " بله. " گفتم: " فکر می‌کردم جهان‌های درون باید خیلی زیباتر از جهان فیزیکی باشند." او چنین جواب داد که جهان هر فرد در درون خود آن فرد خلق می‌شود؛ که اگر چه مطلبی بود که معنی داشت، ولی به نظر می‌رسید که با قصد و نیت او مبنی بر بازگشت به جهان فیزیکی تناقض دارد. این برای من تجربهٔ جالبی بود.

در این شش ماه به دلایل نامعلومی سفر روح برایم تقریباً آسان‌تر شده بود. در آن زمان تمایلم برای مراقبه‌های طولانی مدت در نیمه‌های شب به تدریج تضعیف شده بود، بنابراین با تکنیک‌های راحت و سادهٔ مختلفی دست به آزمایش زدم. من فعالانه به دنبال روش‌های خروج از کالبدی بودم که آسان‌تر باشند و به زمان کمتری نیاز داشته باشند؛ و تمام تجربیاتم نیز عملاً تا حدودی نشان دهندهٔ موفقیت در سفر خروج از کالبد بود. حتی مراقبه‌های نه چندان جدی و مراقبه‌های کوتاهی که در قایق بارکشی انجام می‌دادم و فقط سی دقیقه طول می‌کشیدند نیز منجر به درصد رضایت‌بخشی از تجربیات خروج از کالبد می‌شد. ظاهراً از روی عادت یه به علت تمرین زیاد، سفر روح سرانجام داشت برایم ساده‌تر می‌شد.

از آنجایی‌که بعضی از تکنیک‌هایی که در این شش ماه آزمایش کردم نسبتاً برایم مؤثر بودند، تعدای از آن‌ها را در اینجا شرح می دهم. مراحل قبل از انجام مراقبه برای تمام این تکنیک‌ها مشابه همان مراحلی است که در فصل [دو *تکنیک برای سفر روح* ] ارائه شد.

تکنیک مراقبهٔ شمارهٔ [سه]

این تکنیک در واقع همان تکنیک آسان و ساده‌ای است که چند سال قبل از آن استفاده می‌کردم. یعنی گوش سپردن به صدای سوت موجود در بالای سرم.
پس از بیدار شدن از خواب در اواسط شب، دوباره به رختخواب می‌رفتم و در حالی‌که به پشت می‌خوابیدم مدت چند دقیقه تمام کالبدم را آرام می‌کردم و هنگامی‌که صدای سوت ضعیف در درون سرم قابل شنیدن می‌شد تمام توجهم را برگوش سپردن به آن متمرکز می‌کردم. حدوداً پانزده یا سی دقیقه بعد از آن بر روی شکم خوابیده و به حالت همیشگی خود در هنگام خواب بازمی‌گشتم و به گوش سپردن به صوت مذکور ادامه می‌دادم تا اینکه به تدریج در حالتی بی خبر به خواب بروم. هنگامی‌که می‌توانستم آرام بمانم و عواطفم را به حداقل برسانم این تکنیک به راحتی برایم عمل می‌کرد. تغییر کوچک اما بسیار سودمندی که به این روش اضافه کردم این بود که پیوسته از نظر ذهنی به خودم یادآوری کنم که هماچنان به صوت موجود در بالای سرم گوش دهم. هنگامی‌که این کار را انجام نمی‌دادم خیلی زود تمام ماجرا را فراموش می‌کردم، از تکنیک خارج می‌شدم و به خواب می‌رفتم.

## تکنیک مراقبهٔ شمارهٔ [چهار]

پس از بیدار شدن در اواسط شب دوباره به رختخواب می‌رفتم و به حالت همیشگی خود می‌خوابیدم و توجه اولیه و عمدهٔ خود را بر شل کردن و آرام کردن عضلات اطراف شقیقه‌هایم، یعنی حدوداً از وسط ابرو تا دو سانتی متر بالای گوش، متمرکز می‌کردم. درحالی‌که توجه عمدهٔ خود را بر شل کردن این عضلات معطوف می‌کردم، توجه ثانویهٔ خود را به آرام کردن عضلات اطراف چشم‌ها و اطراف ابروهایم متمرکز می‌کردم و همچنین به صدای سوت موجود در بالای سرم گوش می‌دادم. گاهی اوقات این صوت را به صورت جریانی از انرژی تجسم می‌کردم که از پائین به بالای کالبد فیزیکی‌ام در جریان است و از عضلات اطراف شقیقه‌هایم عبور می‌کند، و همچنین تصور می‌کردم که این صوت به آرام کردن عضلات اطراف شقیقه‌هایم کمک می‌کند.
این تکنیک مراقبه ممکن است برای بعضی از افراد مبتدی در سفر روح و یا افرادی که در آینده مسافر روح خواهند شد دشوار باشد. نقطه ضعف عمدهٔ تکنیک مذکور این است که در برابر دو احساس مشک آفرین یعنی احساس انتظار و تشویش، بسیار حساس و آسیب‌پذیر است. هنگامی‌که این دو احساس آزارنده، مستمر و دائم شوند آنگاه آرام کردن و شل نگه داشتن کامل عضلات اطراف شقیقه‌ها بسیار دشوار می‌شود.

## تکنیک مراقبهٔ شمارهٔ [پنج]

این تکنیک مراقبه همراه با زمزمه کردن و ذکر کلمه‌ای مقدس است که آن را از دیسکورس‌های اکنکار و کتاب‌های سفر روح یاد گرفتم و با سبک و شیوهٔ مراقبهٔ خودم سازگار کردم.
در حالی‌که به پشت می‌خوابیدم، چشم‌هایم را می بستم، بدنم را آرام می‌کردم، و به آرامی و با ملایمت شروع به زمزمهٔ پیوستهٔ کلمه‌ای مقدس می‌کردم. کلمات متعددی در نوشته‌های اکنکار برای زمزمه کردن ارائه شده است ولی من معمولاً از کلمهٔ **هیـــو** استفاده می‌کردم. **هیـــو** یکی از نام‌های خداوند می‌باشد و ذکر آن بسیار آسان است. پس از اینکه نفس عمیقی می‌کشیدم، با صدای بلند و با حالتی کشیده و با ملایمت کلمهٔ **هـــی ـــ یـــو** را زمزمه می‌کردم. درحالی‌که به آرامی نفسم را بیرون می‌دادم، هر حرف را جداگانه تلفظ می‌کردم و به یکدیگر می‌چسباندم. سپس نفس کوتاهی می‌کشیدم و آنگاه نفس عمیق دیگری کشیده و دوباره این زمزمه را آغاز می‌کردم.
به‌تدریج متوجه می‌شدم که بهترین راه برای آرام ماندن کامل و به خواب رفتن در هنگام ذکر گفتن این است که تصور کنم صدایم در سراسر بدنم، به‌خصوص در دست‌ها، مچ دست‌ها، پاها، و مچ پاهایم ارتعاش پیدا می‌کند. هنگامی‌که

توجهم را عمدتاً بر این احساس جز جز در حال ارتعاش متمرکز می‌کردم، راحت‌تر می‌توانستم در حال ذکر گفتن به خواب بروم.
وقتی تصورش را می‌کنم ـــ می‌بینم که با استفاده از این تکنیک می‌توانستم به راحتی اولین سفرهای آگاهانهٔ خروج از کالبدم را به‌دست آورم. یکی از مزیت‌های تکنیک مذکور این است که ذکر گفتن با صدای بلند از پریشانی و منحرف شدن ذهن جلوگیری می‌کند. ولی طبق آنچه که من تجربه کردم ذکر گفتن با صدای بلند و با حالتی ملایم این کار را انجام می‌دهد.

تکنیک مراقبهٔ شمارهٔ [شش]

این تکنیکی است که تا به حال حرفی از آن به میان نیاورده‌ام. مدتی از آن به‌طور مرتب و منظم استفاده می کردو؛ این تکنیک با قدرت تجسم عمل می کند. پس از اینکه چند دقیقه را صرف آرام کردن بدنم می‌کردم، این احساس را در خود تجسم می‌کردم که هم‌اکنون از سفری خارج از کالبد به کالبد فیزیکی‌ام بازگشته‌ام. احساس مذکور احساسی از جز جز شدن و مورمور شدن در سراسر بدن است، مانند مواقعی که موجی از سرما از سراسر بدن عبور می‌کند. این احساس را به ویژه با متمرکز کردن توجهم بر احساس جزجز شدن در دست‌ها، مچ پاها، و مچ پاهایم می‌توانستم در خود به‌وجود آورم. دلیلی مؤثر بودن تکنیک مذکور این است که با به‌وجود آوردن احساس جزجزی که پس از بازگشت به کالبد فیزیکی تولید می‌شود، در واقع می‌توان سطح ارتعاش کالبد فیزیکی را به تدریج بالا برد تا جایی‌که کالبد درونی بتواند کالبد خارجی و غالب ما شود.

## چند پیشنهاد

اگر فردی هستید که بر حسب اتفاق به تجربه کردن آگاهانهٔ سفر خروج از کالبد علاقمند است، در این رابطه چند پیشنهاد به شما ارائه می‌کنم.
ابتدا اینکه از هر تکنیک سفر روحی که می‌خواهید استفاده کنید، چه از این کتاب و چه از کتاب‌ها و منابع دیگری از سفر روح، اگر در به دست آوردن اولین تجربهٔ آگاهانهٔخروج از کالبد دچار مشکل هستید به هیچ وجه متعجب نشوید. این مسئله برای همه اتفاق می‌افتد و من به شما پیشنهاد می‌کنم که تکنیک سفر روح خود را در نیمه‌های شب امتحان کنید. این مسلماً به این معنی نیست که انجام دادن سفر روح مستلزم به‌وجود آوردن برنامهٔ تمرینی در نیمه شب است؛ تمام حرف من این است که به دست آوردن اولین تجربیات آگاهانه و دشوار خروج از کالبد در اواسط شب تا حدودی آسان‌تر از هنگام خواب و یا در طی روز است.

مراحل پیش از مراقبه را که در فصل [دو تکنیک برای سفر روح ] این کتاب ارائه شده است ـــ انجام دهید. درست قبل از به خواب رفتن چند صفحه از یکی از کتاب‌های سفر روح را مطالعه کنید ( در این مورد هر یک از کتاب‌های اساسی اکنکار را که مطالعه کنید کافی اس ). سپس مانند همیشه به خواب بروید ولی در نیمه‌های شب بیدار شوید و چند دقیقه از رختخواب بیرون بیائید. آبی به صورت خود بزنید و یا به دستشویی بروید و سپس به رختخواب بازگردید و تمرین سفر روح خود را انجام دهید. اگر همراه با فردی دیگر می‌خوابید بهتر است به اتاق ساکت و تاریک دیگری بروید تا فردی که همراه شما خوابیده است باعث ایجاد مزاحمت در تلاش‌های ذهنی‌تان نشود. اگر موفق شوید از کالبدتان خارج شوید هر حرکتی از طرف کسی دیگر که کنارتان خوابیده است باعث بازگشت سریع و خود به خود به کالبدتان می‌شود.

اگر فردی مبتدی در سفر روح هستید مطمئن باشید که با استفاده از این روش شانس موفقیت شما بسیار زیاد خواهد بود. حتماً پس از بیدار شدن در نیمه‌های شب از رختخواب خود بیرون بیائید؛ بیدار شدن تنها کافی نیست، حتی اگر احساس کنید که کاملاً بیدار و هشیار هستید. ممکن است مجبور شوید در مورد زمان شدن خود در شب یا صبح زود دست به آزمایش بزنید. همانطور که در فصل [دو تکنیک برای سفر روح ] توضیح دادم بهترین زمان بیدار شدن غالباً هنگامی است که شما به اندازهٔ کافی

خسته باشید تا مجدداً به خواب بروید ولی نه آنقدر که نتوانید برای یک یا دو دقیقه هم که شده از رختخواب بلند شوید.

همچنین بسیار مهم است که بدانید به تعداد افراد موجود بر روی زمین روش‌های سفر خروج از کالبد وجود دارد. تکنیک‌های ارائه شده در کتاب‌های مختلف اکنکار می‌توانند نقش مهمی را در شروع مسیر سفر روح آگاهانه برای فرد داشته باشد. به دست آوردن اولین تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های سفر روح دیگران احتمالاً آسان‌تر خواهد بود. ولی از آزمایش کردن و به‌وجود آوردن تکنیک‌های سفر روح برای خودتان نترسید. پی بردن به اینکه چه روش‌های سفر روحی برای شما بهتر عمل می‌کند ممکن است مدت‌ها طول بکشد و مستلزم تلاش زیاد است.

اگر توانستید در هر یک از روش‌های مراقبهٔ ارائه شده در این کتاب موفق شوید، که خیلی هم خوب است! ولی به یاد داشته باشید که با متوسل شدن پیوسته به روش‌های سفر روح من و یا روش‌های هر فرد دیگری، در واقع در حال کند کردن پیشرفت خود در سفر روح خواهید بود. به محض اینکه مسیر خود را به عنوان یک مسافر روح آغاز کردید، روش‌های قبلی را ترک کنید و تکنیک‌هایی به‌وجود آورید که برای شخص شما بهتر عمل می‌کند. با آزمایش کردن روش‌های سفر روح مختلف و متعددی که خودتان به آن می‌رسید، و با پشتکار و استقامت، به‌تدریج قادر خواهید شد تا شخصاً تکنیک‌هایی را به‌وجود آورید که برای خودتان کاملاً به‌خوبی عمل خواهند کرد.

## پنج سال بعد سقوطی معنوی؟

نوشتن هر یک از فصل‌هایاین کتاب به‌طور دردناکی برای من دشوار و کند بوده است زیرا من نویسنده نیستم و فقط کسی هستم که مطلب مهمی برای گفتن دارد. نوشتن این فصل برای من حتی دشوارتر خواهد بود زیرا این فصلی است که دوست ندارم آن را بنویسم. من اصولاً فرپی منزوی و دورن‌گرا هستم و از آشکار کردن احساسات درونی، عیب‌ها و محدودیت‌های خود لذت نمی‌برم. در این فصل مجبورم مطالبی را در مورد خودم بیان کنم که ترجیح می‌دهم دوستان و بستگانم آن را نخوانند. ولی با این‌حال نمی‌توانم این مسئله را توجیه کنم و این قسمت از داستانم را حذف کنم. بنابراین این فصل را آغاز می‌کنم.

اکنون بیش از پنج سال از اولین تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبدم می‌گذرد، ترک کرن آگاهانهٔ کالبد برایم بسیار آسان‌تر شده است. ولی قسمت بد ماجرا این است که پیشرفت معنوی من در دو سال اخیر به‌طور چشم‌گیری کاهش یافته است. من در دو سال گذشته تجربیات بسیاری کسب کردم و اطلاعات ارزشمندی را در مورد سفر روح به دست آوردم. ولی هیچ شکی در مورد کاهش رشد معنوی اخیرم ندارم؛ این مسئله خودش را به‌وضوح در نگرش من نسبت به مردم و خودم نشان می‌دهد.

دو سال قبل ماجراها و تجربیات سفر روح برایم در اولویت قرار داشت. این مسئله در حسن نیت من نسبت به مردم و اهمیت ندادن زیاد به تکبر و غرورم آشکار بود. ولی اخیراً به‌طور عجیبی نگران و متوجه ظاهر خود شدم و به‌خصوص در مورد زخم دراز و نسبتاً ترسناکی که در پیشانی‌ام ایجاد شده است بسیار نگران هستم و بهبود بخشیدن به ظاهرم تبدیل به اولویت من در زندگی شد. و همچنین علاوه بر این مسئله بسیار نگران وضعیت مالی و شغلی ام بودم. چطور امکان داشت که سفر روح و اولویت‌های معنوی‌ام به این سادگی پشت سر بماند؟ زندگی فیزیکی‌ام برایم بالاترین اهمیت را پیدا کرده بود، و در این میان بهایی که پرداختم سفرهای درونی‌ام بود. شاید این حالتی طبیعی باشد، ولی به خاطر همین حالت است که من دیگر تقریباً استاد درون را در سفرهای درونی‌ام ملاقات نمی‌کنم و سوراخی که قبلاً در بالای سر کالبد درونی‌ام وجود داشت بسته شده است.

دو سال قبل تجربیات درونی بسیاری را همراه با استاد درون داشتم ولی امروز دیگر چنین نیست؛ اکنون ملاقات‌های رو در روی من با استاد درون به‌ندرت اتفاق می‌افتد.

بسته شدن سوراخ موجود در بالای سر کالد درونی‌ام به‌تدریج در مدت شش ماه که علاقه‌ام به سفر روح قربانی توجهم به زخم پیشانی‌ام شد اتفاق افتاد. همچنین متوجه شدم که جریانی از انرژی که قبلاً از طریق این سوراخ وارد کالبدم می‌شد تضعیف شده است، هشیاری و خود آگاهی خارج از کالبدم در مجموع کاهش یافته است، و از آن زمان به بعد کمتر می‌توانم در به تأخیر انداختن بازگشت خود به کالبد فیزیکی‌ام موفق شوم.

اکنون با تمام تلاش خود در این مرحله قرار دارم، پیوسته مبارزه می‌کنم و امید به بهترین‌ها را دارم. اینکه نتایج عمل‌های جراحی بر روی زخم چه می‌شود و اینکه من تا چه مقدار می‌توانم از نظر ذهنی نتیجه پایانی را بپذیرم هنوز معلوم نیست، ولی یک مسئله کاملاً قطعی است. تا هنگامی‌که نتوانم ظاهر فیزیکی و خودم را فراموش کنم و تا هنگامی‌که با از خودگذشتگی شروع به جهت دادن توجهم به خارج و به مردم نکنم، فکر نمی‌کنم بتوانم دوباره مسیر خود را در نردبان معنوی آغاز کنم، برای این کار باید منیت خود را فراموش کرده و نادیده بگیرم و توجهم را از خویش شخصی‌ام دور کنم. این چیزی است که گفتن آن بسیار آسان‌تر از عمل کردن به آن است.

## دو روش ساده‌تر برای سفر روح

اکنون هشیاری خارج از کالبد من به‌خوبی چند سال پیش نیست، و سفرهای خارج از کالبدی که در آن‌ها دارای هشیاری و خودآگاهی خوبی هستم به نسبت گذشته کوتاه‌تر شده است. ولی یکی از نقاط قوت و پیشرفت من در توانایی‌ام در سفر روح این بوده است که به‌تدریج توانسته‌ام مدت جلسات مراقبه‌ام را کوتاه‌تر کنم.

دو سال پیش مراقبه‌های نیمه شبم اغلب بیشتر از دو ساعت طول می‌کشید، ولی اکنون مراقبه‌های شبانه‌ام به‌ندرت بیشتر از یک سعت و نیم می‌شود. این مراقبه‌ها معمولاً حدود سی دقیقه الی یک ساعت طول می‌کشد و شانس و احتمال خارج شدن از کالبد هنوز هم برایم خوب است، به‌طوری‌که از هر سه مراقبه، دو مرافبه را موفق می‌شوم. هنوز هم مانند گذشته تقریباً تمام سفرهایم در جهان‌های زنده و درونی صورت می‌گیرد و نه در محیط‌های فیزیکی.

در حال حاضر با موفقیت خوب از دو روش مراقبهٔ خاص استفاده می‌کنم که یکی از آن‌ها را قبلاً توضیح داده‌ام. من احتمالاً همواره در حال آزمایش کردن با الگوهای مراقبهٔ متفاوت خواهم بود تا بتوانم روش‌های ساده‌تری را برای ترک کردن آگاهانهٔ کالبدم پیدا کنم، ولی در اینجا به توضیح تکنیک‌هایی می‌پردازم که فعلاً از آن‌ها استفاده می‌کنم. مراحل قبل از مراقبه همچنان مانند همان مراحلی است که در فصل [دو تکنیک برای سفر روح ] ارائه شده است.

### تکنیک مراقبهٔ شمارهٔ [هفت]

تکنیک اول ترکیب ساده شده‌ای از چند تکنیک مراقبهٔ مختلف است که در گذشته برایم مؤثر بوده‌اند. من در این تکنیک سعی می‌کنم توجهم را به دو جهت معطوف کنم. ابتدا از نظر ذهنی احساس سوزش یا جزجز یا احساس کشیدگی خفیفی را در قسمت پشت سرم به‌وجود می‌آورم. سپس به‌تدریج با آرام کردن عضلات پلک‌هایم توجهم را به جهت دیگری تقسیم می‌کنم. و به این طریق است که سعی می‌کنم به خواب بروم. کلید موفقیت این تکنیک این است که احساس خفیفی از جز جز یا کشیدگی را در آن قسمت خاص در بالای سر حفظ کنیم و همچنین اینکه همواره پلک‌ها و عضلات پلک‌ها را کاملاً ارام نگه داریم. معمولاً هنگامی‌که از این تکنیک استفاده می‌کنم در حالتی بی‌خبر به خواب می‌روم و آنگاه احتمال اینکه در خلال خواب متوجه شوم که خارج از کالبدم و در جهانی درونی هستم بسیار زیاد است. آرام نگه داشتن کامل پلک‌ها و عضلات پلک‌ها در هنگام مراقبه چند نقش مهم را در این تکنیک ایفا می‌کند که عبارت است از کشیدن و

نزدیک کردن صفحهٔ سیاه درون به نگاه درونی، و خنثی کردن تأثیر ترس و احساس انتظار.

توصیهٔ من به کسانی که احتمالاً می‌خواهند این روش سفر روح را امتحان کنند چنین است:
اول ) چند بار تمرین کنید تا بتوانید آن احساس جزجز یا فشردگی خفیف را از نظر ذهنی در مجاورت فرق سرتان به‌وجود آورید.

دوم ) اگر ذهن‌تان پیوسته در هنگام مراقبه منحرف می‌شود نگران یا مأیوس نشوید؛ فقط پیوسته سعی کنید و تا جایی‌که می‌توانید توجه خود را متمرکز کنید.

سوم ) اگر این تکنیک برای‌تان عمل کرد انتظار نداشته باشید که ترک کردن کالبدتان را احساس کنید؛ به احتمال خیلی زیاد در مرحلهٔ اولیه‌ای از خواب به‌طور اتوماتیک وارد جهانی درونی خواهید شد و سپس متوجه می‌شوید که چه اتفاقی افتاده است و در حال چه کاری هستید.

چهارم ) انتظار نداشته باشید که به طور کامل هشیاری و خودآگاهی خارج از کالبد داشته باشید؛ این هشیاری ممکن است به‌طور کامل وجود داشته باشد و ممکن است نداشته باشد.

تکنیک مراقبهٔ دیگری که امروزه گاهی اوقات از آن استفاده می‌کنم همان تکنیک زمزمهٔ کلمه‌ای مقدس است که قبلاً آن را توضیح داده‌ام [ تکنیک مراقبهٔشمارهٔ پنج در فصل ـــ این تکنیک‌های مراقبه را امتحان کنید ]. در اکثر شب‌ها در هنگام خواب قبل از اینکه به خواب بروم چند دقیقه به همین شیوه زمزمه می‌کنم، و گاهی اوقات نیز از این تکنیک در نیمه شب استفاده می‌کنم و این زمانی است که شانس و احتمال خروج از کالبد به‌طور اتوماتیک و با هشیاری و خودآگاهی خوب معمولاً برایم بسیار خوب است.

تجربیات خروج از کالبد هنوز هم دسته دسته برایم اتفاق می‌افتد، و در این میان این الگویی بوده است که تقریباً از آغاز تجربیاتم درسفر روح برایم مصداق داشته است. اکنون مراقبه‌های شبانه‌ام به مدت یک یا دو هفته زنجیره‌ای از ماجراهای بسیار عالی سفر روح را در اختیارم قرار می‌دهد، ولی سپس در حالی‌که به‌تدریج در مورد این ماجراها بی‌اعتنا و بی‌تفاوت می‌شوم تجربیات آگاهانه‌ام نیز کمتر و کمتر می‌شود. سرانجام حدوداً پس از گذشت دو هفتهٔ بی‌ثمر در سفر روح، دوباره در مورد مراقبه کردن در شب‌ها جدی و مصمم می‌شوم و موفقیتیم در سفر روح بازمی‌گردد.

## یک اعتراف

برای نوشتن این کتاب چند سال وقت صرف کرده‌ام و تا جایی‌که می توانستم سعی کرده‌ام تا آن را به طریقی به تحریر درآورم که قابل قبول و باورکردنی به نظر برسد با این امید که این عقیده را به شما منتقل کنم که شما و یا هر فرد دیگری می‌توانید واقعیت سفر خروج از کالبد را تجربه و در مورد صحت آن تحقیق کنید. اکنون می خواهم این فصل ماقبل آخر را در جهتی بگردانم که احتمالاً شما را متعجب خواهد کرد. در اینجا با شکستن تمام قوانین مربوط به نویسندگی متقاعد کننده و مجاب‌گر می‌خواهم این مطلب را بیان کنم که شما حتی اگر علاقه و اشتیاق لازم را برای تجربه کردن سفر آگاهانهٔ خروج از کالبد را داشته باشید باز هم به نظر من شانس خوبی برای موفقیت ندارید. از هر بیست نفری که بخواهند آنچه را که در موردش در این کتاب صحبت کردم به‌طور آگاهانه تجربه کنند تقریباً فقط یکی از آن‌ها سرانجام موفق خواهند شد. این مطلب را برای ناامید کردن شما نمی‌گویم، دلیل آن فقط این است که عقیده دارم این مسئله حقیقت دارد.

فرض کنیم شما فردی هستید که پس از خواند این کتاب به این نتیجه رسیه‌اید که شاید صحبت‌های من در مورد سفر روح حقیقت داشته باشد. شاید اکنون بخواهید صحبت‌های مرا به طور آگاهانه تجربه و در مورد صحت آن تحقیق کنید. همهٔ انسان‌ها دارای استعداد پنهان و نهفته برای سفر روح هستند. سفر روح دقیقاً مانند فوتبال بازی کردن یا رانندگی کردن یک توانایی یاد گرفتنی است. هر چه بیشتر آن را انجام دهید برای‌تان آسان‌تر می‌شود. پس چه چیزی احتمالاً می‌تواند مانع شما شود؟ اعتقاد داشتن یا اعتقاد نداشتن به امکان سفر روح تفاوت زیادی در موفقیت شما نخواهد داشت. علاق و اشتیاق حتی به عنوان مهم‌ترین عامل در موفقیت در سفر روح نیز قرار نمی‌گیرد، البته افرادی که علاقه و اشتیاق بسیار زیادی برای تجربهٔ سفر خروج از کالبد دارند بهترین شانس را برای موفقیت خواهند داشت، آن‌هم به این دلیل که مدت بیشتری می‌توانند دوام بیاورند و به تلاش خود ادامه دهند.

دلیل من برای در نظر گرفتن چنین شانس و احتمال ضعیفی برای موفقیت شما را می‌توان فقط ناشی از یک مسئله دانست ـــ زمان. زمان، صبر، و علاقه سه شرط مورد نیاز برای موفقیت در سفر خروج از کالبد هستند و در این میان، زمان گریزپاترین و دشوارترین آن‌هاست. سرعت بسیار زیاد زندگی در عصر حاضر، به‌خصوص اینجا در دنیای غرب، وقت آزاد زیادی را برای افراد باقی نمی‌گذارد؛ تنها امتیازی که من در آغاز سفر روح نسبت به سایرین داشتم این بود که دارای وقت آزاد بسیاری بودم.

یکی از دوستان خوبم که اهل آیووا Iowa است علاقه و اعتقاد بسیار شدیدی به علوم ماوراء و متافیزیکی دارد. او چند سال قبل از من در مورد اکنکار و سفر روح شنیده بود، ولی تاکنون نتوانسته است اولین سفر آگاهانهٔ خروج از کالبد خود را به‌دست آورد و اکنون می‌گوید که دیگر تسلیم شده است. مشکل این خانم جوان مربوط به فقدان اعتقاد و علاقه و اشتیاق نیست؛ مشکل و مانع او زمان است. او یک همسر و مادر است و شغلی تمام وقت دارد. او وقت آزاد زیادی ندارد تا وقف تکنیک‌های مختلف سفر روح کند. و وضعیت او نمونه‌ای از وضعیت بسیاری از انسان‌های دیگر است.

لطفاً حرف‌های مرا غلط تعبیر نکنید. فرد مشغولی بودن و زندگی مشغولی داشتن هیچ اشکالی ندارد. این شیوهٔ زندگی و شیوه‌های دیگر زندگی هیچ‌کدام اشکالی ندارند؛ ازدواج کردن، بچه‌دار شدن، و دارا بودن شغلی لذت‌بخش می‌تواند چنان عشق و رضایتی را به ارمغان بیاورد که هیچ بهایی برای آن وجود ندارد. تمام صحبت من این است که متأسفانه سرعت بسیار زیاد زندگی در عصر کنونی درصد بالایی از جمعیت زمین را در اکثر اوقات گرفتار و مشغول نگه می‌دارد و در آن‌ها فشار و استرس به‌وجود آورده و برای‌شان وقت آزاد باقی نمی‌گذارد.

برای آن عده از شما که می‌توانید آن اولین تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد را به دست آورید، که برخلاف شانس ضعیفی که من برایتان در نظر گرفته‌ام باز هم استقامت نشان می‌دهید و برای این کار زمان صرف می‌کنید، باید بگویم که تبریک من به شما قطعاً قسمت بسیار کوچکی از پاداشی خواهد بود که دریافت خواهید کرد. یک تجربهٔ آگاهانهٔ خروج از کالبد به تنهایی می‌تواندبه شما مدرکی مبنی بر وجود زندگی پس از مرگ ارائه دهد و نشان دهد که جهان‌های غیر فیزیکی واقعاً وجود دارند. به هر کلیسایی در هر نقطه از جهان که می‌خواهید بروید و از هر تعداد کشیش و واعظی که می‌خواهید در مورد وجود زندگی پس از مرگ سئوال کنید، اکثر آن‌ها به شما خواهند گفت که به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند. ولی تعداد بسیار کمی از این افراد واقعاً این موضوع را می‌دانند. تفاوت بزرگی میان اعتقاد داشتن و دانستن، میان ایمان داشتن و دانستن، و میان پذیرفتن حرف‌های دیگران و دانستن وجود دارد. کسی که می‌داند مجبور نیست در مورد سئوال مذکور بحث و جدل کند زیرا او خیلی ساده فقط می‌داند! تنها یک سفر آگاهانهٔ خروج از کالبد می‌تواند هر کسی را، چه معتقد و چه غیر معتقد، تبدیل به فردی کند که می‌داند. تبدیل شدن به فردی که در مورد زندگی پس از مرگ می‌داند واقعیت مرگ را نشان می‌دهد، که فقط انتقالی از زندگی در یک جهان به زندگی در جهانی دیگر است.

بـه یـاد دارم کـه چنـد سـال پـیش در اتوبوســی از فرودگـاه سـن‌لـوئیس بـه سـمت مرکـز شـهر در حرکـت بـودم. گفتگـویی بـین یکـی از مـسافران و گروهـی متـشکل از تقریبـاً شـش کـشیش کـه دراتوبـوس بودنـد آغـاز شـد. پـس از مـدتی صـحبت کـردن، مـسافر مـذکور از کـشیش‌هـا در مـورد زنـدگی پـس از مـرگ سـئوال کـرد و پرسـید کـه زنـدگی او پـس از مـرگ چگونـه خواهـد بـود و او از چــه چیــزی تــشکیل خواهــد شــد. ســئوال‌هــای صــادقانهٔ او حاصــلی جــز نقــل قــول کوتاهــی از انجیـل و اطمینــانی رسـمی و جـدی مبنـی بـر وجـود زنـدگی پـس از مــرگ در بــر نـداشـت.

ناخواسـته درایـن فکـر بـودم کـه سـئوال‌هـای ایـن مـرد تـا چـه حـد همـومی و همـه‌گیـر اسـت؛ اکثـر انـساهـا در سراسـر جهـان واقعـاً دوسـت دارنـد جـواب ایـن سـئوالات را بداننـد. ولـی چیـزی کـه ایـن فـرد و اکثـر افـراد دیگـر متوجـه آن نیـستند ایـن اسـت کـه سـفر روح جـواب همـهٔ سـئوالات مربـوط بـخ زنـدگی پـس از مـرگ را نمایـان کنـد. عقیـدهٔ پذیرفتـه شـده و عمـومی مبنـی بـر اینکـه انـسان بایـد تـا هنگـام مـرگ منتظـر بمانـد تـا دریابـد پـس از آن چـه اتفـاقی مـی‌افتـد، بـه هـیچ وجـه حقیقـت نـدارد. علـم و مـذاهب ممکـن نیـست بتواننـد در مـورد آنچـه کـه پـس از مـرگ در انتظـار ماسـت بـه توافـق برسـند، ولـی حتـی یـک مـسافر روح مبتـدی و تـازه‌کـار مـی‌توانـد شـروع بـه پیـدا کـردن و بـه دسـت آوردن جـواب بـرای سـئوالات مختلـف مربــوط بـه زنـدگـی پـس از مـرگ نمایـد. سئـوالاتـی کـه اکثـر افـراد آن‌هـا را غیـر قابـل درک و غیـر قابـل اثبـات مـی‌داننـد.

## فـراتـــر از سفـــر روح

در اینجـا مـی‌خـواهم قبـل از اینکـه بـه ایـن کتـاب پایـان دهـم و قلـم خـود را زمـین بگـذارم مطلبـی را بیـان کـنم. مـن در سراسـر ایـن کتـاب از سـفر روح بـه‌طـور بـسیار تحـسین برانگیـزی صـحبت کـردم، ولـی طبـق مطـالبی کـه مطالعـه کـرده‌ام و اکنـون پذیرفتـه‌ام کـه حقیقـت دارنـد بایـد بگـویم کـه سـفر روح بـا حـد نهـایی و نقطـهٔ اوج تجربیـات معنـوی و پیـشرفت معنـوی فاصـلهٔ بـسیار زیـادی دارد. سـفر خـروج از کالبـد مـی‌توانـد فـرد را کمـک کنـد تـا بـالا رفـتن از نردبـان معنـوی را بـه‌سـوی رسـیدن بـه خداشناسـی آغـاز کنـد و در ایـن مـورد پلـهٔ اول و بـسیار مهمـی اسـت. ولـی همـین‌کـه آگـاهی فـرد توسـعه پیـدا کنـد و او شـروع بـه دسـت‌یـابی بـه جهـان‌هـای روح خـالص کنـد، کـه جهـان‌هـایی فراتـر از قلمـرو زمـان، مکـان و مـاده هـستند، آنگـاه سـفر خـروج از کالبـد غیـر ضـروری خـواهـد شـد.

اکثـر انـساهـا تـصور مـی‌کننـد کـه زنـدگی آن‌هـا توسـط ذهـن آگـاه اداره و هـدایت مـی‌شـود. آن‌هـا مـی‌پندارنـد کـه ذهـن هماننـد یـک کـامپیوتر عظـیم افکـار و اعمـال را کنتـرل مـی‌کنـد. معـدود افـرادی کـه خـود را از نظـر معنـوی تعـالی بخـشیده‌انـد و بـه مرتبـهٔ خداشناسـی رسـیده‌انـد از ایـن مـسئله مطلـع هـستند کـه ذهـن خودآگـاه و ذهـن ناخودآگـاه هـر دو بـه تـدریج اهمیـت خـود را در جهـت روح از دسـت مـی‌دهنـد و مطیـع او مـی شـوند و ایـن روح اسـت کـه در واقـع در اتـاق فرمـان قـرار دارد. فـردی کـه بـه خودشناسـی رسـیده اسـت بـه جـای اینکـه مطـابق هـوس‌هـا و امیـال ذهـن خودآگـاه عمـل و فکـر کنـد شـروع بـه فکـر کـردن بـر اسـاس جهـت معنـوی روح مـی‌کنـد. ایـن فـرد مـی‌توانـد تـا ارتفاعـات معنـوی شـکوفا شـود و جریـان عظـیم‌تـری از نـور و صـوت ( روح الهـی ) را از خداونـد دریافـت کنـد کـه از طریـق قـسمت بـالای سـر هـمچـون جریـانـی درونـی همیـشه بـاقـی و قـدرتمنـد از انـرژی بـه درون کـالبـد فیـزیکـی و کـالبـدهـای درونـی وارد مـی‌شـود.

مـن بـه جـای پرداختن بـه اهـداف معنـوی والاتـر بـه ایـن دلیـل مـوضـوع ایـن کتـاب را منحـصراً بـه سفـر خـروج از کالبـد معطـوف کـردم کـه نقطـهٔ شـروعـی عـالی بـرای رشـد معنـوی اسـت. هـمچنـین سفـر روح مـسئله‌ای ملمـوس و واقعـی اسـت کـه همـه مـی‌تواننـد آن را بـه‌طـور آگاهانـه تجـربـه کننـد و از هیجـان آن بـرخـوردار شونـد. مـوضوعـات معنـوی والاتـر مـی‌تواننـد در نظـر اکثـر افـراد بـسیار واقعـی و دسـت نیافتنـی بـه نظـر بـرسـند، ولـی خـروج از کالبـد پدیـده‌ای قابـل اثبـات اسـت کـه مـی‌توانـد فـرد را بـرانگیـزد تـا شـروع بـه توسعـهٔ استعـداد و توانـایـی نهفتـهٔ خـود بـرای سـفر روح کنـد و وجـود خداونـد و روح الهـی و روح را در نظـر بگیـرد. سفـر روح مـی‌توانـد فـرد را تـرغیـب کنـد تـا علاقـه و تـوجـه بیـشتری را در وجـه معنـوی زنـدگی بـه دسـت آورد و بـه ایـن ادراک بـرسـد کـه رونـدی از یـادگیـری معنـوی و

تزکیه و تطهیر در این جهان فیزیکی و همچنین در جهان‌های درون در جریان است.

## پایان